

16+

№11
2019

БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц
о самом главном



На пороге эпидемии
Что такое артроскопия?
Удаляем натоптыши
Жизнь в кредит

ISSN 1682-4237

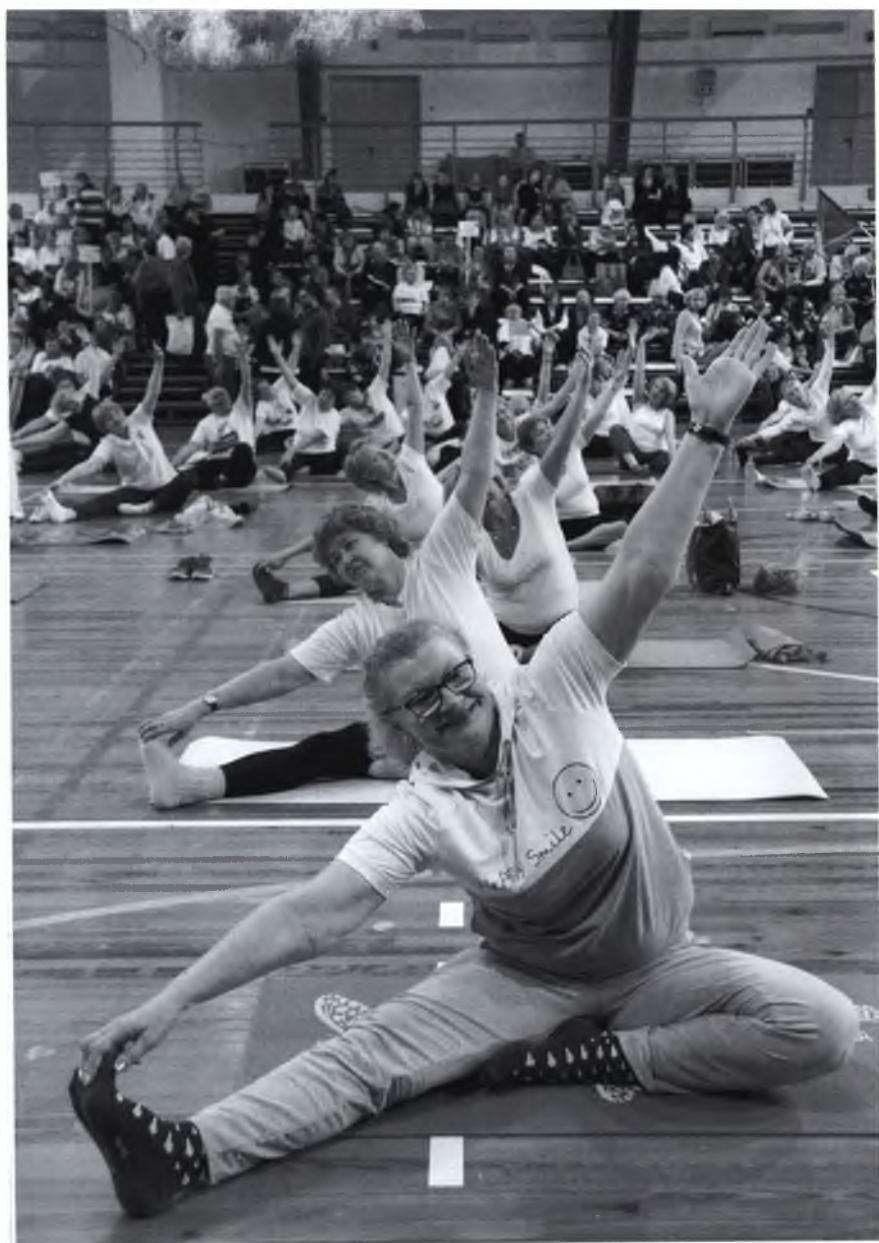


9 771682 423005

19011



>



Чтобы тело и душа были молоды...

Фото Геннадия Михеева

**100 страниц
о самом главном**

Ежемесячный журнал
№11 (318), ноябрь, 2019 г.
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –
ООО «Шенкман
и сыновья»

Генеральный директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Борис Шенкман

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Светлана Чечилова

Редакторы
Иван Мамичев
Наталья Архипова

Верстка
Сергея Сухарева

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Андрея Высоколова

Адрес для писем:
Москва 127018
Сушевский Вал, д.5,
строение 15

Телефон:
(495) 788-30-12

Электронная почта:
budzdorov2@yandex.ru

© «Будь здоров!», 2019 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Анна Баринова Роскошь сострадания	3
Антонина Юдина Осенние обострения	9
Вадим Кириллов Ипохондрия – тяжелый диагноз	14
Андрей Семенов На пороге эпидемии	19
<i>Лента новостей</i>	26
Александр Орлов От желчи мир изнемогает... ..	28
Светлана Чечилова Избавление от катаракты	35
Татьяна Агушина Что такое артроскопия	36
Татьяна Агушина Зачем нужна генетическая экспертиза?	39
<i>Женский вопрос</i> Татьяна Агушина Аспирин и беременность	42
Марина Масляева Береги глаза с детства!	46
Татьяна Абрамова Искусство разрешать конфликты	52
Татьяна Абрамова Натоптыши: хождение по мукам	59
<i>Без подробностей</i>	64
Татьяна Агушина Пропал голос!	66
<i>Родительское собрание</i> Татьяна Агушина В центре Вселенной – дети	68
<i>Проверка интеллекта</i>	75
Людмила Полонская Медицина для бездомных	76
Анна Баринова Жизнь в кредит	84
<i>Целители святы</i> Ирина Орловская Матрона Московская: «Я буду вас видеть и слышать, помогать вам»	91



**30 ноября заканчивается подписка
на 2020 год**

На журналы

«Будь здоров!»

и «60 лет – не возраст»

можно подписаться

в любом почтовом отделении страны

по Объединенному каталогу

«Пресса России»,

том 1 (зеленого цвета)

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

73035 – «Будь здоров!» на 6 месяцев.

Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на все полугодие.

99555 – «Будь здоров!» на любое количество месяцев от 1 до 6.

Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получить журнал менее полугода, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.

84330 – «Будь здоров!» на 12 месяцев.

Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на целый год.

79922 – «60 лет – не возраст» на 6 месяцев.

Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на все полугодие.

99556 – «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев от 1 до 6.

Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получить журнал менее полугода, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.

84332 – «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.

Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на весь год.

Комплекты – самые выгодные варианты для тех, кто хочет подписаться на оба журнала:

44780 – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев, от 1 до 6.

44785 – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.



Роскошь сострадания

В силу профессии я, вольно или невольно, постоянно провожу ревизию человеческих качеств... Анализирую, какие из них еще сохраняются, а какие – становятся старомодными и, наверное, скоро совсем исчезнут. Наблюдения последних лет привели меня к грустной мысли: все реже и реже среди людей встречается умение сострадать

Но сначала давайте разберемся: жалость и сострадание – это одно и то же? Русский язык не ошибается. Он точен, богат и гибок, в том числе и для того, чтобы описывать сложнейшие душевные движения и переживания.

Плакать или действовать?

Жалость пассивна, она, выражаясь образно, готова лить слезы вместе с пострадавшим. Со-страдание, то есть совместное страдание, активно... Оно подразумевает

именно совместные действия по прекращению страданий. Не зря же мудрые люди говорят, что жалость унижает, а сострадание придает сил.

От проявления жалости хочется еще больше плакать и

лени выросли бы люди, не допустившие страданий на Земле.

Но, наверное, это стало бы воплощением утопии о рае на нашей планете или сказки о «золотом веке». Мир станет гармоничным не тогда, когда

У думающих, высокоразвитых личностей мучение ближнего вызывает деятельное желание решить проблему, вернуть страдающему благополучие и спокойствие. В психике среднестатистического человека заложено инстинктивное стремление уйти от страданий подальше.

жаловаться, найдя «жилетку» для своих слез. А вот сострадание – это порыв, призыв к активным действиям, иногда даже разрушительным, но непременно с благородной целью – прекратить страдания ближнего. Как точно сказал об этом Максим Горький: «Страдание – позор мира, и надобно его ненавидеть, чтобы истребить».

Например, в лесу деревья тянутся к солнцу, «не желая» замечать мелкую поросль, которую они лишили солнечного света, а порой даже жизни. В какой-то мере это закон природы, если иметь в виду тот же лес. Если бы человеческое общество встало на путь развития каждого индивидуума, то, вероятно, в каком-то поко-

не будет богатых, а лишь тогда, когда не станет бедных, потому что ресурсы будут распределены справедливо и поровну, обеспечив каждому достойный уровень жизни. А это возможно лишь путем осознанного поведения всех членов социума.

Статистика благополучия

Но пока мы поговорим не об утопиях, а о трудных социальных периодах и о том, как реагируют на них рядовые члены общества. Не мной замечено, что при трудностях в социуме повышается агрессия, снижается коллективизм и почти пропадает сострадание, как деятельное желание помочь ближнему.

Высокая агрессивность в свою очередь не позволяет заводить дружбу и сохранять мир в семье. Отсутствие сплоченности, разобщенность не дают плодотворно работать в коллективе и взаимодействовать с близкими, соседями, знакомыми.

Неумение сострадать ведет к тому, что человек оказывается с бедой один на один, без всякой помощи, и все более ожесточается. Возникает замкнутый круг: не получая поддержки в виде сострадания знакомых, друзей, даже общества, человек становится жестоким, агрессивным. Эти проявления, становясь постепенно нормой поведения, лишают возможности получать сострадание от кого бы то ни было.

Приведу несколько примеров и статистику, собранную психологами, равнодушными к социальным проблемам. Сейчас столица и крупные мегаполисы являются объектомстроек и благоустройства. Во многих дворах с хрущевскими пятиэтажками и зелеными дворами, где дома едва видны за радующей глаз и душу растительностью, развернулась реновационная стройка.

И что же? Уставшие, измученные жители, которые стра-

дают от шума по ночам и грязного воздуха, стали гораздо агрессивнее. Правонарушения, связанные с мелким и крупным хулиганством, у взрослых и подростков в подобных районах выросли почти в два раза.

Мы с коллегами поинтересовались, что же происходит в семьях, и стали собирать информацию, опрашивая жителей так называемых «спальных» районов. Оказалось, что число разводов среди устоявшихся пар в возрасте от 35 до 50 лет со стажем совместной жизни не менее 10 лет, считавших себя вполне благополучными, выросло вдвое.

Мы решили выяснить психологический механизм, лежащий в основе подобных процессов в обществе. Кстати, почти об этом писал еще Пушкин своему другу Павлу Воиновичу Нащокину: «Говорят, что несчастье хорошая школа: может быть. Но счастье есть лучший университет. Оно довершает воспитание души, способной к добру и прекрасному...».

Задумайтесь, ведь так оно и есть! Да, нередко проблемы, несчастья, трудности закаляют человека, делают его терпимее, мужественнее, сильнее. Но от счастья зависит це-

лостность, завершенность личности, счастливый человек щедр и добр, восприимчив и милосерден. Только человек, живущий в более или менее нормальных условиях, способен по-настоящему сострадать ближнему.

А что такое нормальные условия? К ним в нашем социуме относятся потребность в сне – не менее 8 часов в сутки; потребность в пище – качественной и полезной для здоровья; потребность в любви. Именно в любви, а не просто в сексуальных связях. А еще очень важна потребность в самореализации, возможность трудиться именно в той сфере, где проявляется талант человека, и получать достойное вознаграждение за свой труд.

Достойного вознаграждения должно хватать на приобретение и оплату жилья, получение хорошего образования и качественных медицинских услуг, а также на ежегодный отпуск и возможность откладывать на будущее хотя бы 10% своего ежемесячного дохода. Вот что во всем цивилизованном мире называют достойным вознаграждением за труд.

Достаточно даже не очень пристального взгляда на

жизнь миллионов россиян, чтобы понять, что многие потребности не удовлетворены. Например, у тех, кто сейчас проживает рядом со стройками, редко выдаются ночи, когда они могут поспать хотя бы 6 часов.

Люди, вынужденные проходить через такие испытания, начинают утрачивать способность к состраданию. Печальнее всего, что такими же они вырастят своих детей...

Плоды родовой памяти

Вернемся к частной жизни обычного человека. У меня есть печальный пример, как строятся отношения в нескольких поколениях семьи, где люди, особенно женщины, лишены способности сострадать.

Семья – коренные москвичи, то есть еще прабабушки и прадеды жили в столице. У одной из представительниц этого клана родилась долгожданная дочь, которой сегодня уже сорок лет, и однажды дочь мне сказала: «Я в детстве от всего отказывалась, потому что у меня было ощущение, что это мне как бы в долг дается, а потом возвращать надо будет, причем возвращать с процентами...».

А вот сегодняшние сетования ее мамы, которой ныне 70 лет: «Я столько вкладывалась в свою дочь, что на старости лет она должна бы меня содержать, а она – разведенка с двумя детьми, неудачница, даже квартиру мне оплачивать не способна».

Кто кому тут должен – вопрос отдельный. В нормальных человеческих отношениях нет и быть не может слова «должен». Потому что это слово – убийца любви и отношений, всех светлых человеческих чувств. Любящие, близкие люди обычно хотят помогать друг другу, а если нет возможности, изыскивают альтернативы необходимой помощи.

«Я посижу с внуками, если моя дочь поедет на собеседование по поводу высокооплачиваемой работы!» – заявляет эта мама, то есть уже бабушка. Надо ли объяснять, насколько нереально найти высокооплачиваемую работу в столице разведенной женщиной с двумя несовершеннолетними детьми. А бабушка в этой семье не желает видеть собственных внуков без материальной поддержки со стороны дочери.

Причина этому – отсутствие элементарного состра-

дания друг к другу. И давайте посмотрим, как складываются в этой семье отношения с мужчинами. Мать, когда уже родилась долгожданная дочка, не проявляла ни капли сострадания к своему супругу. Она сама признает: «Он работал на двух работах, чтобы у нас все было, а по ночам я заставляла его гладить пеленки и вставать к дочке. Ничего, не переломится – мужик. А он вдруг начал пить и завел женщину на стороне...».

Как сложилась личная жизнь у дочки такой мамы? Конечно, не лучше. Она с первым мужем в разводе из-за того, что он уделял ей слишком мало внимания, со вторым – из-за того, что не желал помогать в быту, а на что жалуется грядущий третий жених?

Вот что он поведал: «После тяжелой рабочей недели я первый свой выходной хочу просто выспаться. Но любимая требует везти ее с утра пораньше на дачу с детьми. На даче будущая теща требует заниматься домом и огоро- дом. По приезде с дачи также требуется помощь по разбору и переработке привезенного, то есть в понедельник я выхожу на работу, не отдохнув и не выспавшись».

У мужчины нарушены сразу две базовые потребности: во сне и здоровом отдыхе и, как следствие, в возможности полноценно трудиться. Какие же нормальные отношения возможны в такой паре, даже если она заключит брак? Ведь у женщины даже не просматривается самое обычное сострадание к близкому ей человеку.

На вопрос, почему она не способна сострадать своему мужчине, та начинает перечислять свои обязанности. Очень быстро становится ясно, что она также лишена возможности удовлетворять базовые потребности, например в самореализации. В истории этой семьи сплошные замкнутые круги, из которых не так просто найти выход.

Один из них лежит в сфере трансгенерационной, то есть родовой памяти. Эта память – своего рода сознательные и подсознательные предания семьи, которые живут среди ее членов, особенно из разных поколений. Бабушки рассказывают внукам, как жили они и их родственники, пытаются привить традиции семьи. Мама делится с детьми своими взглядами на мир, на то, как надо правильно устраиваться в жизни. Эта память на-

ходится в сфере бессознательного. Но именно оно порой гораздо сильнее руководит человеком, нежели осознанное понимание сложных ситуаций.

Корень всех проблем данной семьи был найден мною, когда я задала вопрос пожилой женщине: «Насколько обеспечено вы жили?». И тогда весьма жесткая, на первый взгляд, женщина едва не разрыдалась. И полились рассказы о том, как бедно жили еще прабабушки, у которых было по восемь детей. Как трудно жилось в войну бабушке, как сейчас они по копейке откладывают, чтобы отремонтировать протекающую ванную, как вечно не хватает даже на коммунальные платежи...

Я слушала этот крик отчаяния и понимала: не будет у столь бедно живущих людей, думающих лишь о том, как обеспечить свои основные потребности, высокой душевной способности сострадать. И мне, как специалисту, не под силу изменить ситуацию к лучшему, пока не будут удовлетворены довольно скромные потребности каждого из нас. И до тех пор мы не будем обладать роскошью таких душевных проявлений, как сострадание... ■



Осенние обострения

Мы этим летом замечательно отдохнули: кто у теплого моря, кто на даче. Окрепли, вдоволь наелись фруктов и овощей. Отчего же осенью у нас обострились хронические болезни сердца и сосудов, желудка и кишечника?! Что происходит?

Многие специалисты связывают сезонные обострения хронических и скрытых заболеваний с неизбежными при осенней перестройке сбоями в работе биоритмов человеческого организма.

Что происходит с биоритмами

Именно осенью человек вынужден напрягать все свои силы, чтобы приспособиться к

быстро меняющимся природным условиям – от жаркого лета к суровой зиме.

Прежде всего, на суточных ритмах сказывается быстрое сокращение светового дня. Гормоны в организме вырабатываются режимно: одни достигают своего максимума днем, выброс других происходит только ночью, причем в определенные часы. Например, для сердечников наибо-

лее важны гормоны, производимые корой надпочечников, именно они держат тонус сосудов, ритм сердца.

Эти гормоны наиболее активно должны вырабатываться с 3 до 6 часов утра. Если же они сбились с ритма и в эти часы их поступает в кровь мало, то человек просто не в силах проснуться. По статистике, именно на 4–5 утра приходится пик внезапных смертей по причине сердечной недостаточности.

Поскольку человек запрограммирован не только на суточные, но и на недельные циклы, существует определенная закономерность даже по дням недели. Инфаркты миокарда чаще всего случаются по четвергам, инсульты – по понедельникам. Поэтому рекомендую в октябре-ноябре поддержать свое сердце.

Например, чаще готовить в этот период гречневую и овсяную крупы. Содержащиеся в гречке минеральные вещества и витамины группы *B* поддерживают основные жизненно важные функции организма. Кроме того, гречневая крупа богата ценными белками, аминокислотами и лецитином, который полезен для печени и необходим для укрепления нервной и сердечно-сосудистой систем.

Овес богат минеральными веществами, особенно фосфором, калием, магнием и железом. В овсянке содержатся и биологически активные вещества полифенолы, которые оказывают благотворное влияние на организм, усиливают окисление жиров, снижают уровень холестерина в крови, повышают выносливость сердца и всего организма к физическим нагрузкам.

Проведите также 30-дневный курс поддержки сердечно-сосудистой системы боярышником. Не зря многие врачи называют его «хлебом для сердца». Берем 100 г измельченных плодов боярышника и 500 мл воды, кипятим на медленном огне в течение 15 минут, охлаждаем, процеживаем и принимаем по 50–100 мл 3 раза в день после еды.

Обостряются по осени и заболевания органов пищеварения. Самая известная проблема – сезонное обострение язвенной болезни желудка, но еще хуже себя ведет язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

Во многом осенние страдания язвенников объясняются все теми же сбоями биоритмов. Например, осенью у таких больных вырабатывается гораздо меньше гормонов га-

стрина и бомбезина. Именно эти гормоны защищают слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта от раздражающего действия соляной кислоты.

Улучшаем рацион

В рацион питания следует включить продукты, богатые клетчаткой и обладающие обволакивающими свойствами. Здесь мы не обойдемся без тыквы, кабачков, патиссонов, капусты, картофеля, репы и свеклы. Полезны как салаты из этих овощей в сыром виде, так и вареные и запеченные овощи, запеканки, супы. Очень хорошо включить в рацион жидкую манную и овсяную каши.

При болях в желудке, кишечных коликах, запорах хорошо помогает топинамбур. Сок из топинамбура пьют по 1–2 ст. ложке 3 раза в день после еды. Не забывайте также об арбузах и дынях. Кроме того, полезны и семечки подсолнечника, изюм и мед, а также перепелиные яйца. Эффективное действие оказывает чай из кукурузных волосков или волокон.

Осенние нарушения выработки мелатонина, гормона, отвечающего за суточные рит-

мы, приводят к тому, что организм путает день и ночь, отчего часто возникает бессонница. В итоге подавляющее большинство людей весь день ходят сонными, вялыми, а ночью опять не могут заснуть. Окончательно сбитый с толку организм начинает вырабатывать желудочный сок не днем, а ближе к ночи. Человеку бы спать, а у него желудок просит еды! А без нее ночные голодные боли – классический признак язвенной болезни.

Рекомендую вспомнить простой, но действенный совет: выпить за два часа до сна чашку горячего молока со столовой ложкой меда, что поможет организму расслабиться. Еще можно приготовить следующий настой: 2 ч. ложки шишек хмеля залить стаканом кипятка и настаивать, укутав, 4 часа. Процедить и выпить стакан перед самым сном.

Ноябрь не зря считается месяцем плохого настроения: то зарядят холодные дожди, выпадет первый снег и тут же растает, превращая улицы городов и сел в грязное месиво, и солнышко порой вообще не показывается из-за туч. Что делать, если одолевает плохое настроение, и все валится из рук? Здесь на помощь придут продукты, богатые вита-

минами группы В. Ведь плохое настроение – это нарушение передачи информации между нервными клетками, а также дефицит серотонина – «гормона радости».

Максимально разнообразьте свой рацион: овощи, постная баранина и птица, мясо кролика, тунец, потроха (печень, сердце, почки), рыба, яйца, молочные продукты, сыр, зеленые растения (салат, овощи), соевые бобы, грецкие орехи. Также ешьте продукты, богатые фолиевой кислотой, железом, кальцием, магнием, цинком.

А в качестве срочной меры для поднятия настроения рекомендуется съесть четверть плитки шоколада, банан либо булочку из цельного зерна с ломтиком лосося и вареным яйцом.

Осенью может напомнить о себе и печень – тяжестью в боку, ноющими болями. Дело в том, что этот орган днем работает с полной нагрузкой, а восстанавливать свои клетки печень способна исключительно ночью во время сна. При бессоннице отдыха у печени нет.

При воспалении толстого кишечника старайтесь соблюдать дробный прием диетической пищи. При этом предпо-

чтение следует отдавать вареной теплой еде.

Для нормального функционирования печени ешьте меньше мяса, больше рыбы, которая также обеспечит организм достаточным количеством белка, кисломолочные продукты.

Из овощей особенно полезны морковь, огурцы; баклажаны, тыква, кабачки, щавель и шпинат. Отличным средством профилактики является свежесжатый морковный сок, который не только помогает печени, но и способствует оздоровлению всего ЖКТ.

«Свет мой, зеркальце, скажи!»

«Ты плохо выглядишь. Наверное, захворал?» – участливо интересуемся мы у собеседника, лишь взглянув на его лицо. И, как правило, не ошибаемся, хотя и не отдаем себе отчета в том, почему нам так показалось. А между тем на лице есть четкие подсказки, говорящие о том или ином недуге. И их полезно знать, чтобы, скажем, в тот момент, когда организм испытывает «осеннюю хандру», не пропустить обострение заболеваний.

Красные белки глаз указывают на проблемы с печенью.

Голубые – свидетельство недостатка кальция в организме. Этому, как правило, сопутствуют ломкость ногтей, выпадение волос, а также повышенная восприимчивость к стрессовым ситуациям.

Желтые белки – сигнал неблагополучия в желчевыводящих путях.

Красные прожилки на белках говорят о вероятном начале гипертонической болезни.

Покраснение верхнего века – признак воспаления слизистой желудка.

Беловатый налет в уголках глаз указывает на нарушение обменных процессов в организме. Обратите внимание на ваш рацион, а если это не помогло, поторопитесь к гастроэнтерологу.

Мешки под глазами и темные круги вокруг глаз говорят о нарушении функции печени.

Тени под глазами свидетельствуют о возможном хроническом цистите и воспалении мочеполовых органов

Глаза навывкате – симптом серьезных нарушений в работе щитовидной железы.

Синева губ свидетельствует о поражении вен – геморрое и варикозе, причем явных проявлений может еще и не быть, но проблема уже есть.

Бледные губы обычно бывают у тех, у кого снижена деятельность поджелудочной железы (возможен диабет) или возникли проблемы с сердцем.

Долго не заживающие заеды в сочетании с сухостью губ – косвенный признак диабета. Обязательно проверьте содержание сахара в крови.

Сухость губ говорит о дисбактериозе кишечника, свидетельствует о снижении иммунной защиты в организме.

Краснота на крыльях носа указывает на воспаление желудочно-кишечного тракта.

Родинка на крыльях носа – признак хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Покраснение вокруг носа – обратите внимание на селезенку.

Бледность носогубного треугольника (кончик носа и носогубная складка) свидетельствует об интоксикации организма, в результате которой нарушается работа сосудистой и дыхательной систем, снижаются их функции. Возможны воспаление легких, начальная стадия стенокардии.

Красный кончик носа и подбородок – симптом сосудистых нарушений на фоне

эндокринных неполадок. Возможно, нарушена работа поджелудочной железы и надпочечников.

Прыщи, если они не инфекционного характера, появляются обычно у людей, в организме которых возникли воспалительные процессы. Так, при дисбактериозе, энтероколите, энтерите прыщи высыпают на щеках и на уровне носа.

Пигментные пятна – своего рода подсказка: пора обратиться к эндокринологу. Большие участки пигментации в височной области – признак плохой работы печени, малые – желчного пузыря.

Выраженная капиллярная сетка на щеках говорит о развитии сосудистых нарушений, начальных признаках гипертонии, о неполадках в печени и желчном пузыре. Чем больше площадь сетки, тем вероятнее проблемы с печенью.

Конечно, не стоит подобно герою Джерома К. Джерома примерять на себя все перечисленные симптомы и приписывать себе полный букет болезней. Однако если вас что-то насторожило, внимательно присмотритесь к себе, сравните с тем, что было раньше, и обратитесь к врачу. ■

Знакомьтесь, наш герой. Он постоянно беспокоится о здоровье. У него, как он подозревает, развивается рак, или вот-вот случится инфаркт, или он заражен ВИЧ. Он проводит много времени у врачей, ходит на всевозможные обследования, но сомневается в их результатах.

Одно зарубежное исследование показало, что около 80% людей в течение недели наблюдают у себя какие-нибудь странные явления: боли, головокружения, пятна на коже... Потом они об этих явлениях забывают. Или успокаиваются, поговорив с врачом.

Но не таков ипохондрик: он начинает думать о разных страшных болезнях. Читает справочники, лезет в интернет – и всюду находит подтверждения своим самым мрачным прогнозам. Если у него болит голова, это, возможно, опухоль мозга. А если кольнуло в сердце, надо ожидать инфаркта. Он идет к врачу, делает обследования, слышит, что у него все в порядке, но никому и ничему не верит. Ведь доктор ошибаются! Беспокойство толкает его на новые поиски: ему нужен другой врач, новые анализы и обследования – но ничто не избавляет его от тревоги.



Ипохондрия – тяжелый диагноз

Хотя об ипохондриках постоянно слагают забавные истории, жить с ними рядом совсем не забавно, а порой просто невыносимо. Есть ли способ понять ипохондрика, принять его и, быть может, даже облегчить его страдания?

Почему он такой? Точно ответить на этот вопрос наука пока не может. Согласно одной теории, в развитии ипохондрии играет роль особая чувствительность человека к таким внутренним ощущениям, на которые обычные люди не об-

ращают внимания. Известно, что риск развития подобной мнительности выше в том случае, если человек переживал серьезные болезни в детстве, а также в момент стресса, особенно после потери близкого. Довольно часто ипохон-

дрики происходят из семей, где слишком трепетно относились к здоровью, где стоило, например, ребенку кашлянуть, чтобы прогулка была мигом отменена.

Мним ли больной?

Больной человек, каковым считает себя ипохондрик, заслуживает особого внимания и бережного отношения. Он вправе отказаться от неприятных обязанностей, не чувствуя себя виноватым. Кроме того, это своего рода косвенное общение. Довольно рискованно заявить жене: «Я ненавижу наш брак», особенно, когда это может привести к открытому конфликту. Вместо этого ипохондрик говорит: «Меня подташнивает. Наверное, открывается язва».

Или человек не готов признаться: «Я совершенно одинок!». Вместо этого он говорит: «У меня болит сердце», – привлекая к себе внимание и заботу. Однако не стоит спешить называть ипохондрика коварным обманщиком, подлым эгоистом и хладнокровным манипулятором. Возможно, такую тактику он освоил в детстве, и она стала как бы его судьбой и «карьерой». Он никого не обманывает: он дей-

ствительно чувствует боль в сердце и интерпретирует ее определенным – самым мрачным – образом. И, главное, он по-настоящему, вполне реально страдает.

Логика не поможет

Не меньше страдают от ипохондрика окружающие. Обычно сначала они стараются ему помочь, но после долгих и неуспешных попыток выходят из себя или эмоционально покидают ипохондрика, потому что жизнь рядом с ним становится слишком безрадостной. Действительно, такой человек постоянно просит окружающих о помощи, но сам столь же упорно эту помощь отталкивает.

Как с ним жить? Нужно ли круглосуточно обсуждать его сомнительные болезни? Стоит ли «откусывать» изрядную долю семейного бюджета на лишние обследования? Это все равно не сделает ипохондрика счастливым. С другой стороны, невозможно игнорировать жалобы близкого человека или хорошего друга.

Проще сказать, чего не стоит делать в общении с ипохондриком.

– Не стоит пытаться его переубедить, опираясь на логику. Ипохондрик изучил свой

«предмет» гораздо тщательнее, чем вы. Да и логика тут не работает. В каком-то смысле логика на его стороне: ведь даже самый блестящий врач не может сказать с полной уверенностью, что болезни тут нет и не предвидится. Стопроцентных гарантий в медицине не бывает: именно с этим ипохондрик и не может смириться. Так что спорить с ним о его же болезнях – занятие совершенно бесполезное.

– Не надо обвинять человека в изобретении недугов и насмехаться над ним. Он не лжет, он не виноват в своих тревогах. Если его отвергают и не принимают всерьез, он будет чувствовать себя непонятым и одиноким, а стресс только усилит его ипохондрию.

– Не стоит пытаться его изменить. Человек может измениться только сам, если того захочет.

Спасет чувство юмора

Итак, ипохондрик действительно страдает. Вероятнее всего, никакая опасная болезнь ему на данный момент не угрожает. Тем не менее он страдает сейчас и страдает вполне реально. Что мы можем для него сделать?

Мы можем иногда его выслушивать. Стоит помочь ему описать свои ощущения. Это важная помощь: чем точнее такой человек выражает себя, тем он потенциально здоровее. По меньшей мере, он получает внимание. При этом нам не обязательно спорить с ним о наличии или отсутствии у него фатальной болезни: пусть этот вопрос решают доктора. Слушая его, мы показываем, что находимся рядом, что мы психологически присутствуем.

Однако не стоит говорить с ним о болезнях или новых обследованиях по двенадцать часов в сутки: ипохондрик склонен монополизировать общение. Ограничьте это время (15–30 минут достаточно), а затем переведите разговор на любую другую тему: ведь что-то еще его должно интересовать! Или предложите ему отправиться на прогулку, в гости, в кино.

Нужно «вознаграждать» его здоровое поведение. Вряд ли стоит говорить ипохондрику: «Кончай строить из себя умиряющего лебедя! Встань и помоги мне убраться». Лучше сказать: «Хотя тебе это и трудно, сделай, пожалуйста, вот это». В таких словах – призыв жить нормальной жизнью, несмотря на ипохондрию.

Ипохондрик обычно не умеет наслаждаться жизнью и создает вокруг себя атмосферу мрака. Никто не в силах заставить другого человека радоваться, это можно только ему предложить. А если он не хочет? Остается радоваться своей жизни без него. Не стоит превращать дом в палату для тяжелобольных. Близким ипохондрика поможет здоровая самооценка и чувство юмора: только следует смеяться не над страдающим человеком, а над абсурдностью нашей жизни.

Оставьте дверь открытой

Надо ли ипохондрику ходить к врачу? Разумеется, надо! Иногда даже у ипохондриков мрачные предчувствия бывают не на пустом месте. Правда, у врачей тоже сложные отношения с такого рода пациентами.

Ипохондрики составляют до 9% пациентов каждого врача, но эти 9% – самые дотошные, с самыми толстыми историями болезни. Врачам сложно бороться с их недоверием и стремлением постоянно перепроверять полученную информацию.

Если вы в состоянии повлиять на выбор врача для ипохондрика, то лучше держаться

одного хорошего доктора, к которому ипохондрик будет ходить регулярно. И не стоит поддерживать безмерное расширение количества консультаций и обследований. Тут нужна твердость в сочетании с поддержкой.

Нужен ли тут психотерапевт? Безусловно. У хорошего специалиста в арсенале всегда есть немало методов и подходов. Даже если тревога в результате не проходит, когда человек начинает понимать, что это просто тревога, он шире смотрит на свои проблемы и обретает новые возможности для того, чтобы с ними справиться, поэтому ему становится легче. Вопрос только в том, как помочь ипохондрику обратиться к психотерапевту.

Если ему сказать: «Это чисто психическое», – вероятнее всего, он начнет протестовать: «Но у меня же болезнь сердца, и я не собираюсь тратить время на разговоры с психотерапевтом». Само слово «ипохондрия» унижает человека, который считает себя больным. В этом отношении не стоит быть слишком жестким: если на ипохондрика надавить, он не пойдет к психотерапевту никогда. Поэтому самое большее, что можно сделать – оставить дверь открытой. ■



На пороге ЭПИДЕМИИ

Прошлой зимой ко мне на прием стали приходить люди с весьма странной клинической картиной. Их заболевание начиналось в традициях классического гриппа: с резкого повышения температуры до 38,5–39°C, сухого кашля без отхаркивания мокроты, многократного чихания, насморка и головной боли. Однако дальше болезнь развивалась нетипично

Новый вирус?

Среди больных были люди молодого и среднего возраста, к счастью, в возрастной группе старше 60 лет ни одного обращения не было. Также, по рас-

сказам пациентов, от них быстро заражались дети. Но у детей симптомы были смазанными и в целом болезнь проходила быстро.

Я назначал обычную схему лечения при гриппе: средства

для облегчения состояния – растворяемые в горячей воде порошки, рассасываемые таблетки и прочие препараты для снятия неприятных симптомов, противовирусные препараты вкупе с жаропонижающими, обильное теплое питье, витаминные, иммуномодулирующие средства. Обычно при точном выполнении подобного рода рекомендаций острая фаза гриппа проходит за 3–4 дня, а остаточные явления долечиваются за 7–10 дней.

Однако с чем я столкнулся? Если первоначальные симптомы острой фазы заболевания проходили в среднем за 4–5 дней, то общее состояние пациентов не улучшалось. Острый ринит переходил в хронический гнойный насморк, который во многих случаях заканчивался тяжелыми формами гайморита. Головные боли не только не прекращались, они усиливались и приводили некоторых моих пациентов к бессоннице, скачкам артериального давления.

Я рекомендовал им посетить профильных специалистов, однако те, проведя полное обследование, никаких патологий не находили. Примерно в трети случаев, а я говорю о нескольких сотнях

больных, прошедших через мои руки зимой и весной 2019 года, у пациентов возникли тяжелые респираторные осложнения: острый с переходом в хронический трахеит, диффузный бронхит, патологии легочного и астматического характера. Причем профильные специалисты не могли выявить у них ничего, кроме патологий, связанных с осложнениями вирусной инфекции.

Одним из неприятных симптомов стал непроходящий насморк, причем он сопровождался небольшими кровотечениями из носа. Это происходило отнюдь не оттого, что человек сморкался с натугой, повреждая микрокапилляры в носу. Многие из моих пациентов постоянно использовали смягчающие мази и бережно очищали ноздри, однако и они наблюдали появление сгустков крови на носовых платках. Новый вирус поражал клетки слизистой, более того, вероятно, задерживался в них. Именно этим можно объяснить такие тяжелые осложнения, как трахеит, бронхит, поражения легочной ткани. Кстати, в некоторых случаях я наблюдал и осложнения в виде воспалительного процесса на слизистой ротовой полости и желудка.

Важно также, что эти болезненные явления со слегка повышенной температурой тела – от 37 до 37,5°C, сохранялись у пациентов в течение 2–6 месяцев. То есть человек давно выписан на работу, несет привычную общественную и бытовую нагрузки, но... продолжает болеть. По вечерам у него отмечается слабость, повышенная температура, рентгенографическое исследование показывает очаги воспаления в легких или бронхах, присутствует редкий, хотя весьма мучительный, кашель и непроходящий насморк с кровотечениями из носа. И никакие привычные схемы лечения на этот вирус не действуют.

Этот новый вирус или новый штамм уже известного вируса пока не изучен и не классифицирован. У меня есть подозрение, подтвержденное наблюдениями, что его можно ослабить, ввести в так называемое «спящее состояние», но вывести из организма уже не получится.

Ситуация становится напряженной

Давайте подумаем, почему во всех крупных городах независимо от их местоположения и климатических особенностей

в последние годы вирусная ситуация становится все более напряженной. В Москве, Петербурге, Новосибирске, Владивостоке, Ростове-на-Дону и других мегаполисах теперь бушует не только традиционный зимний грипп, но еще и несколько разновидностей летнего, среди которых есть весьма опасный, так называемый «кишечный».

Специалисты выделяют несколько основных причин ежегодного расширения перечня вирусных инфекций.

На первом месте стоит слабо контролируемая миграция населения в поисках лучшей жизни. Многие люди помнят исторический факт, что американских индейцев уничтожили не конкистадоры, а корь – обычное детское заболевание, которым европейцы переболели в детстве и далее сохраняли иммунитет к этой инфекции на всю жизнь. Для индейцев, чей иммунитет был не готов отражать атаки вируса кори, болезнь становилась смертельной в более чем 95% случаев. Я в своей практике сталкивался с тем, что типовая кишечная вирусная инфекция у киргизов проходит даже без специального лечения за 3 дня, а иных русских приводит к госпитализации и

сложному и долгому лечению. Так что чужеродные вирусы могут быть очень опасны.

Второе место среди причин усугубления вирусной ситуации занимает перенаселенность крупных городов, которые и так задыхаются под наплывом трудовых мигрантов. План уплотнительной застройки по реновации, когда вместо пятиэтажек растут «дома-муравейники» от 17 до 30 этажей, расположенные в 30 метрах друг от друга, увеличит, например, население столицы раза в три. Медики уже пытаются привлечь внимание градостроителей к этой проблеме, но пока от нее отмахиваются сентенциями вроде: «Всем сделаем прививки – и все будет нормально!».

Из этого вытекает следующая причина появления новых инфекций. Сразу оговорюсь: «антипрививочником» я не являюсь и движение это не поддерживаю, опираюсь только на личный опыт. Да, большинство людей вакцину от гриппа переносят хорошо, гриппом привитые люди если и болеют, то редко и гораздо легче непривитых. Но среди ученых есть мнение, что новые штаммы – это ответ вирусов на все новые поколения прививок.

Четвертой причиной шествия вирусов по крупным городам я бы назвал напряженную экологическую ситуацию, которая наблюдается практически по всей стране. И мусорные свалки – это не просто испорченный воздух. Это вредные вещества, которые оседают в носоглотке человека, а часть из них проходит дальше: в трахею, бронхи, легкие. Человеку, чтобы не болеть простудными заболеваниями, необходимо дышать полной грудью, раскрытыми, работающими на полную мощь легкими.

В городе это невозможно: из-за смога, пыли и вредных выбросов легкие, защищая себя, не работают в полную силу. Уже это дыхание впоси-лы, полураскрытыми легкими, ведет к простудным заболеваниям. А если нет нормального дыхания – не будет и хорошего иммунитета.

Нельзя не назвать в качестве пятой причины то, что современный человек живет в состоянии постоянного стресса. Большинство напряженно трудится, не имея ни времени, ни сил на профилактику, спорт, отдых и даже на посещение врача. Кстати, такой же ритм жизни и у большинства врачей, они ничем не отличаются

от простых смертных. Добавляют масла в огонь вопросы: «Вдруг работу потеряю? Вдруг в моем возрасте новую работу уже не найду? Чем платить за кредит? На какие деньги лечиться? Где добыть средства на образование детей?».

Укрепляем иммунитет

Хотя мы и надеемся, что в будущем эпидемиологическая обстановка вокруг нас улучшится, тем не менее заботу о собственном здоровье необходимо брать в свои руки уже сегодня. Вы должны знать об угрозе появления новых вирусных заболеваний и быть готовыми дать им отпор.

Я предлагаю вам несколько советов, как защититься от того вируса или нового штамма, с которым мы столкнулись прошлой зимой (вдруг он вернется и в эту зиму?), а затем посоветую, как уберечь себя во время эпидемии любого вирусного заболевания.

Итак, конкретно по «герою» моей статьи. Никакие известные сегодня лекарства не работают против этого вируса. Для профилактики и лечения старайтесь помочь своему иммунитету. Принимайте разнообразные витаминные комплексы, в частности, пейте бе-

резовую чагу. Ее можно купить как в аптеках в уже расфасованном виде, так и воспользовавшись предложениями в интернете. Там чага продается кусками. Посмотрите, чтобы она была не слишком сырая и не слишком пересушенная. В идеале под березовой корой должен просматриваться похожий на бархат золотисто-коричневый слой.

Кусочек чаги величиной с кулачок 7–8-летнего ребенка разрубается на небольшие части – не менее 10–15 частей плюс вся та крошка, которая получится в результате работы, и заваривается горячей водой в литровом термосе. Вода должна быть температуры 95–90°C, а не крутой кипяток, который способен убить все полезные свойства чаги. Затем 2–3 часа напиток нужно настаивать, а после пить без ограничений в течение всего дня. Если напиток получился слишком крепким, его можно разбавлять кипятком.

Помните о мочегонном эффекте чаги и не пейте много настоя на ночь. Собственно, чагу можно пить постоянно, не делая перерывов в курсе, особенно здоровым молодым и среднего возраста людям. Для остальных есть ограничение: курс – не более 20 дней,

затем месяц перерыв, и можно повторять курс, выпивая в день не более двух чашек вместо обычного чая.

Насморк с выходом кровяных сгустков можно лечить «Живой мазью». Ее заживляющее действие основано на живице. Состав полностью натурален. Следует только быть уверенным в отсутствии у пациента аллергии на продукты пчеловодства и на смолу сосны и ели. Утром и вечером надо закладывать немного мази в каждую ноздрю на кончике ватной палочки, и через неделю специфический насморк перестанет вас беспокоить.

Хорош для профилактики вирусных заболеваний и для их лечения отвар овса. В магазинах нужно выбирать не «Геркулес», а цельное зерно. На полтора литра воды стакан овса, варить минут 20, и за 5 минут до готовности можно добавить в отвар полстакана шиповника. В день нужно выпивать два стакана такого отвара, утром и вечером, перед приемом пищи.

Если вирусное заболевание посетило вас летом, можно использовать для борьбы с ним сок лопуха. Листья лопуха прокручивают через мясорубку и отжимают сок. Считается,

что один стакан такого сока в день способен поднять иммунитет настолько, что любые вирусы отступят. Также сок лопуха обладает противоопухолевым эффектом, он чистит лимфу и кровь, снимает невысыхающую – в пределах 37,1–37,5°C температуру, что очень важно при последствиях перенесенного вируса, о котором мы говорим.

Осенью и зимой можно делать отвар корня лопуха. Корень заваривают из расчета столовая ложка на 2 стакана кипятка. Кипятить не более 5 минут. Настаивать около получаса, затем пить отвар в течение дня маленькими порциями. А для тех, кому лень готовить отвар, подойдет измельченный в кофемолке порошок корня лопуха. Его можно принимать по чайной ложке 2–3 раза в день после еды.

Также можно взять в равных частях омелу белую и корень солодки, залить их холодной водой и кипятить 10–15 минут на очень медленном огне, затем добавить корень одуванчика и еще 5 минут прокипятить, добавить ромашку и багульник – и сразу, как закипит, выключить. Немного остудить отвар и залить в термос. На литровый термос понадобится по чайной ложке каждо-

го измельченного сухого растения. Настаивать не менее 3 часов и пить 3 раза в день по полчашки после приема пищи. После трехнедельного курса необходимо сделать перерыв на месяц, при необходимости курс можно повторить.

Никто не отменял также действия привычных нам иммуномодуляторов. Их нужно принимать для профилактики курсами, предварительно посоветовавшись с врачом. Пить их длительное время – неправильно и небезопасно. Именно поэтому я советую чередовать фармацевтические препараты с растительными, чтобы воздействовать на организм максимально широким спектром необходимых для укрепления иммунитета веществ.

Простые меры профилактики

Многие пациенты меня спрашивают, как распознать начало эпидемии и как во время нее не заразиться.

Если немалое число ваших знакомых жалуется на плохое самочувствие и говорит о симптомах, похожих на гриппозные, стоит сразу же принять меры самозащиты.

- Откажитесь от досуга в местах большого скопления народа. Во время эпидемии

лучше не ходить в театры, концертные залы, на спортивные мероприятия. Проводите больше времени на свежем воздухе, вдали от города, просто много гуляйте.

- Старайтесь, если это возможно, общаться с коллегами, друзьями и родными не лично, а по телефону или через соцсети, электронную почту.

- Не ленитесь носить защитную повязку и менять ее через каждые 2–3 часа. Чаше мойте руки и умывайтесь, особенно, придя с работы или из магазина.

- Начните принимать профилактические средства, например, те, о которых я рассказывал выше.

- Сократите количество трудноусвояемой пищи, содержащей много жиров и белков, введите в рацион больше свежих овощей и фруктов.

- Избегайте сквозняков и старайтесь одеваться по погоде: так, чтобы вам было не слишком жарко или холодно.

Спору нет, подобные советы достаточно банальны, но я подчеркну лишь очевидный факт: во время эпидемий остаться здоровыми имеют высокий шанс те, кто снижает профессиональную и жизненную активность и старается избегать лишних контактов. ■

В поликлиниках откроют офисы по защите прав пациентов

Офисы по защите прав пациентов, имеющих полис обязательного медицинского страхования, планируется открыть в поликлиниках каждого российского региона в ближайшие пять лет. Поправки в новый федеральный проект «Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи» уже подготовлены Минздравом. Каждая страховая медицинская организация будет размещать на своих сайтах полную информацию о том, где пациентам найти представительства по защите их прав в системе здравоохранения. Информация об этом появится на сайтах территориальных фондов ОМС. В такие офисы смогут обращаться все граждане РФ независимо от того, в каком регионе они получили полис ОМС. Кроме того, с 2025 года начнет применяться новый досудебный порядок разрешения конфликтных ситуаций по жалобам пациентов.

Школьный учебник по охране здоровья

Минздрав разработал учебник по охране здоровья, материал в котором будет адаптирован для детей разных возрастов. В учебнике будут разделы, посвященные здоровому образу жизни, методам оказания первой помощи, мониторингу своего здоровья и другим аспектам. Также в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», включенного в национальный проект «Демография», Минздрав России прорабатывает изменения и дополнения в различные школьные дисциплины. Информационные блоки по теме здоровья будут включены в учебники ОБЖ, природоведения, биологии и других предметов.



Тепловизоры на службе здоровья

В одной из самых крупных школ Вологды, где обучаются 1600 детей и где ситуация с эпидемическими заболеваниями, такими как грипп и острая вирусная инфекция, бывает серьезная, будет установлен тепловизор. Его закрепят на потолке напротив центрального входа в школу, и он будет измерять температуру детей с помощью двух ка-



мер: одна будет составлять температурную карту, а другая фиксировать личность детей. При обнаружении повышенной температуры у ребенка руководство вызовет медиков или родителей. Директор школы надеется, что такие профилактические меры защитят учащихся от распространения инфекций. Возможно, такие приборы закупят и для других учебных заведений.

На Дальнем Востоке будут развивать сервисы телемедицины

Дальневосточный фонд высоких технологий и ООО «Мобильные медицинские технологии»



договорились о взаимодействии в создании 50 телемедицинских комплексов в пяти регионах Дальнего Востока и развитии сервиса «Онлайн Доктор». Экосистема включает онлайн-консультации с дежурными врачами и узкими специалистами, онлайн-лаборатории, удаленный мониторинг здоровья, единую умную карту пациента (assistance-система) для сбора данных по консультациям и с носимых устройств, установку телемедицинских комплексов в труднодоступных регионах Дальнего Востока. Жители отдаленных районов смогут получать консультации врачей лучших клиник Москвы и Санкт-Петербурга.

Источники: finanz.ru; mk.ru; rbc.ru



От желчи

мир изнемогает...

В России, как и во всем мире, дискинезия желчевыводящих путей – распространенное заболевание. Само по себе оно не опасно, хотя и осложняет жизнь больного. Но дискинезия может стать пусковым механизмом для ряда серьезных болезней и усугубить уже имеющиеся. Поэтому затягивать с лечением не стоит

Для того чтобы лучше понять, как развивается заболевание, разберемся сначала, как взаимодействуют кишечник и желчный пузырь у здорового человека.

Когда пища из желудка попадает в кишечник, выделяется гормон холецистокинин – сигнал к выбросу желчи. К двенадцатиперстной кишке – первому отделу кишечника – через протоки подсоединены два жизненно важных органа:

печень (через желчный пузырь) и поджелудочная железа. Вблизи кишки два протока сливаются в один общий канал, который заперт сфинктером (круговой мышцей). Под действием холецистокинина желчный пузырь сокращается, а сфинктер расслабляется. В результате в просвет кишки выбрасывается порция желчи и сока поджелудочной железы. Оба этих секрета жизненно необходимы для оконча-

тельного переваривания и усвоения пищи. В частности, желчь отвечает за распад и всасывание жиров, нейтрализует действие желудочного сока, активирует пищеварительные ферменты и выполняет множество других, не менее важных функций.

Нормальная секреция желчи – сложный процесс, который зависит от согласованной деятельности желчного пузыря, желчных протоков и сфинктеров желчевыводящей системы. И регулируется не только гормоном холецистокинином, но и рядом других гормонов, а также вегетативной нервной системой.

Неудивительно, что в описанном выше процессе многое может пойти не так. Анатомические особенности желчного пузыря, нарушения его тонуса и моторики, неправильное питание, прием некоторых медикаментов, стресс и гормональные сбои нередко приводят к тому, что желчи в двенадцатиперстную кишку выбрасывается слишком мало. Или слишком много. Или выбрасывается она несвоевременно.

Все эти функциональные расстройства объединяются общим названием – дискинезия желчевыводящих путей.

Кстати, в силу именно гормональных особенностей женщины болеют дискинезиями в 10 раз чаще, чем мужчины.

Название одно – причин много

Дискинезии желчевыводящих путей врачи делят на две группы: первичные и вторичные.

Первичные дискинезии наступают при нарушении нервно-мышечной регуляции желчного пузыря и сфинктеров, при этом сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) не обнаруживается. Эта группа дискинезий чаще возникает у пациентов астенического телосложения, имеющих невротические или психоэмоциональные отклонения. У таких больных кроме основного диагноза часто обнаруживают неврозы, нейроциркуляторную дистонию или вегетососудистую дисфункцию. Причиной первичных дискинезий становятся нарушения нервной или эндокринной систем, в частности, заболевания щитовидной железы, половых желез, климакс.

Вторичные дискинезии возникают у пациентов с заболеваниями органов ЖКТ: хронический холецистит, гастрит, дуоденит, энтерит, колит, желчекаменная болезнь, некоторые

опухоли. Но особенно часто вторичные дискинезии возникают при заболеваниях двенадцатиперстной кишки, когда в связи с поражением клеток ее слизистой оболочки нарушается выброс холецистокинина.

Еще дискинезии бывают гипер- и гипотонические.

Гипертонические дискинезии характерны для людей молодого и среднего возраста. Болезнь обычно появляется у пациентов с легковозбудимой, неустойчивой нервной системой, жалующихся на быструю утомляемость, нервозность, неуравновешенность, смену настроения, раздражительность, плохой сон и потливость. А также у тех, кто страдает от приливов и покраснения кожи, учащенного сердцебиения, колющих и ноющих болей в сердце, частых головных болей. Такая дискинезия проявляется сильными, но относительно короткими, по 30–40 минут, приступами режущей острой боли в области желчного пузыря, в правом подреберье. Боли отдают в правую половину тела и провоцируются приемом жирной или острой пищи, психоэмоциональным напряжением.

Гипотоническая дискинезия в практике терапевта и гастроэнтеролога встречается

несколько чаще и наблюдается в основном у 40–50 летних тучных женщин, которые ведут малоподвижный образ жизни, реже – у их сверстников-мужчин. Частая причина гипотонии желчных путей – хронические воспалительные заболевания слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки. Боли несильные, но длительные, изматывающие, тупые и ноющие, сопровождающиеся чувством распирания в правой подложечной области.

У таких пациентов очень часто возникают новые нарушения пищеварения или усугубляются старые, так как при гипотонии желчного пузыря выделение желчи в кишечник замедлено и ослаблено, а химический состав желчи из-за ее застоя значительно нарушается. В итоге в кишечнике возникает недостаток желчных кислот, нарушается всасывание жиров, витаминов, холестерина, солей кальция.

У пациентов с гипотонической дистонией после еды, особенно при переедании, нередко наступают тошнота, метеоризм, нарушения стула, развиваются запоры, так как желчные кислоты больше не стимулируют перистальтику кишечника. Но иногда возни-

кают поносы, их называют «гипохолической диареей».

Нарушения пищеварения способствуют еще большему ожирению, нарушениям обмена веществ, полиартриту, мочекаменной болезни.

Диагностика дискинезий

«Золотой стандарт» в диагностике дискинезий – так называемое многомоментное хромодиагностическое дуоденальное зондирование. В процессе зондирования выясняется, в какую сторону нарушена активность желчевыводящих путей – пониженная она или, наоборот, повышенная. В желчи, которую при этом берут на анализ, проверяется наличие застойных и воспалительных процессов.

В ходе обследования пациенту вводят стимулятор желчеотделения – сульфат магния (магнезию). Это позволяет установить форму заболевания. При гипертонической форме в ответ на стимуляцию пациент обычно чувствует боль, а фракция пузырной желчи выделяется сразу и быстро. При гипотонической форме желчь, напротив, вытекает медленно, с задержкой.

Дополнительно, чтобы исключить желчекаменную бо-

лезнь, врач назначит рентгенологическое исследование. Помогут в диагностике общий и биохимический анализы крови, УЗИ. В более сложных случаях могут назначить и компьютерную томографию.

Методы лечения

Во-первых, лечение любого вида дискинезии будет безуспешным без борьбы с основным заболеванием, будь то патология ЖКТ или нервное расстройство. Во-вторых, больному придется поменять образ жизни и питание. Ну и, в-третьих, никуда без лекарств, как минимум успокаивающих и желчегонных фитопрепаратов.

При гипотонической дискинезии рекомендуется лечебная диета №5. Равномерно распределяйте пищу в течение дня. Принимать пищу желателательно 5–6 раз в сутки для обеспечения ритмичного отделения желчи. При этом необходимо утром и вечером употреблять кисломолочные продукты: кефир, ряженку, йогурт.

Ужинать следует за 2–3 часа до сна и без мясных блюд. При любой форме дискинезии недопустимо переедание! Переваривание жи-

ров при гипотонической дискинезии обычно затруднено из-за нерегулярного поступления в кишечник желчи и снижения активности фермента поджелудочной железы – липазы.

Поэтому готовить надо только на растительных маслах (подсолнечном, оливковом), так как для их переработки не требуется много желчи и ферментов. Исключаются из питания кондитерские изделия с кремом, сдобное тесто, шоколад, какао и натуральный кофе, шоколадные конфеты, жирная рыба, колбасные изделия с жиром. Овощи, фрукты и черный хлеб в рационе должны присутствовать обязательно.

При гипертонической дискинезии рекомендуются диеты №5, №5а и №2. Из рациона исключаются вещества, стимулирующие отделение желчи: перец, горчица, хрен, лук, чеснок, щавель, редис, редька, копчености, грибы, соленые продукты, мясные, рыбные, грибные бульоны, острые соусы. Нельзя употреблять тугоплавкие жиры: баранье, свиное, говяжье или гусиное сало. Исключаются и продукты, усиливающие газообразование в кишечнике: ржаной хлеб, бобы, горох. Очень хо-

лодные блюда и напитки также недопустимы – они могут усилить спазм сфинктера и обострить боли.

Особая роль в лечении гипотонической дискинезии принадлежит желчегонным средствам. По своему механизму действия их подразделяют на *холеретики* (усиливают образование желчи) и *холекинетики* (способствуют выделению желчи из пузыря в просвет кишечника).

К холеретикам относятся *аллохол*, *холензим*, *холецин* и другие препараты с желчными кислотами; синтетические препараты *никотин*, *оксафенамид*, *циквалон*; лекарства растительного происхождения на основе бессмертника, кукурузных рылец, пижмы, цветков бессмертника, ромашки, листьев крапивы, плодов шиповника, зверобоя.

К холекинетикам относятся *сульфат магния*, *сорбит*, *ксилит*, *берберина бисульфат* и другие препараты, которые повышают тонус желчного пузыря и снижают тонус желчных путей.

Сила овощей и фруктов

Некоторые овощи и фрукты в сыром виде помогают при гипотонической дискинезии.

Брюква обладает желчегонным и противовоспалительным действиями. Ее рекомендуется употреблять в пищу в сыром или вареном виде. Полезно принимать 2 раза в день по чайной ложке свежевыжатый лимонный сок. Мякоть вареной и сырой тыквы также является действенным желчегонным средством. Съедать мякоти надо от 0,5 кг в день. Тыквенный сок улучшает сон и успокаивает нервную систему. Рекомендуется выпивать один стакан днем и один – на ночь.

За полчаса до еды полезно принимать по 50 мл грейпфрутового сока. Также можно смешать 100 мл свежего морковного сока со 100 мл подогретого до 70–80°C молока. Пить большими глотками вместо завтрака. Если чувствуете, что недоедаете, можно позавтракать полноценно, но только через час после употребления напитка. Смесь сока моркови с соком свеклы и огурца полезно принимать в равных пропорциях три раза в день по 100 мл за 20 минут до еды.

Доказали свою полезность и такие рецепты.

- Стакан томатного сока смешать со стаканом капустного рассола. Употреблять после приема пищи три раза в день.

- В стакан яблочного сока добавить столовую ложку меда. Принимать до четырех раз в день по 100 мл.

- Четыре части моркови, одну часть петрушки и три части сельдерея протереть и приготовить сок. Пить за полчаса до еды три раза в день, по две столовых ложки.

- Ежедневно принимать по столовой ложке оливкового масла, запивая подслащенным соком лимона.

- Зерна пшеницы залить водой и поставить в теплое, темное место. Дождаться, когда зерна прорастут до 1 мм. Затем промыть ростки, измельчить, добавить каплю растительного масла. Употреблять утром натощак.



Лечебная гимнастика

Самомассаж живота эффективен как для лечения, так и для профилактики дискинезии. Он улучшает перистальтику кишечника и выведение желчи. Имеется лишь одно противопоказание – массаж нельзя проводить при острых формах заболеваний органов брюшной полости.

1. Лежа на спине, правую руку положить на низ живота, под пупок, а левую – над ним. Слегка надавливая нижней ча-

стью ладони на живот, сдвигать брюшную стенку в сторону от пупка, одновременно двигая руками навстречу друг другу. Стенка живота будет мягко проскальзывать под ладонями. Затем положить левую ладонь на область пупка, а правую сверху и, слегка надавливая на живот, производить вращательные движения по часовой стрелке и против нее, всего 10–15 вращений.

2. Массаж периферии живота. Пальцы левой руки поместить на область между пупком и правым крылом таза, слегка надавливая, выполнять движения по часовой стрелке и против нее, перемещая при этом руки немного вверх. Аналогичные движения повторить под правым подреберьем, то есть областью желчного пузыря; в подложечной области, под левым подреберьем, между пупком и левым крылом таза. Всего 20–30 круговых движений.

К массажу полезно добавить дыхательные упражнения. Они направлены на изменение внутрибрюшного давления, что благотворно сказывается на работе желчного пузыря, протоков и сфинктеров.

1. Исходное положение – стоя, руки находятся на бедрах. Медленно вдохнуть (вдох

умеренной глубины), живот втянуть, сильно, резко выдохнуть.

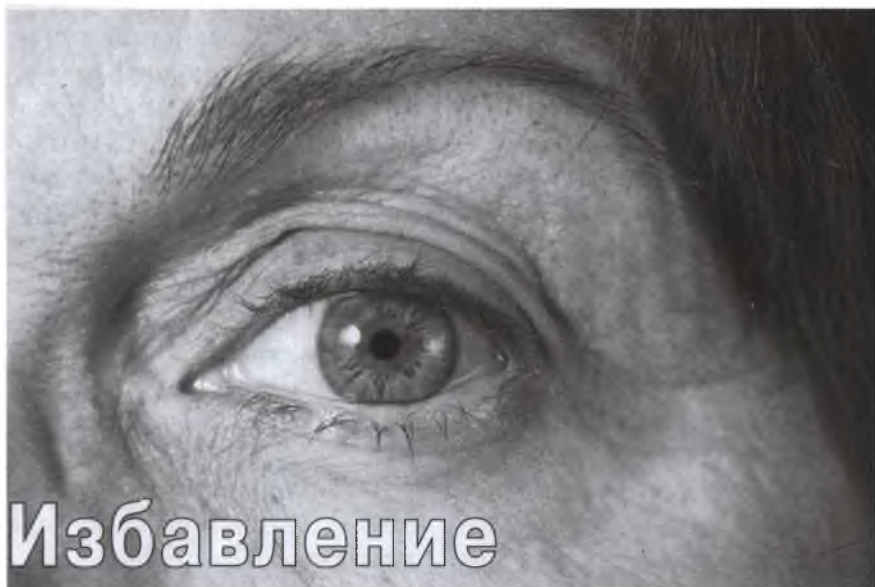
2. Исходное положение – то же. Сильно и резко выдохнуть, максимально втянув живот, дыхание задержать на 6–8 секунд. Мышцы брюшного пресса должны быть в расслабленном положении.

3. Исходное положение – сидя на полу, ноги поджать, руки на коленях, спина прямая. Глаза закрыты или подняты вверх, голова опущена вниз. Мышцы плеч, лица, рук, шеи, ног полностью расслаблены. Сделать медленный вдох (глубина вдоха – умеренная) и задержать дыхание на 1–2 секунды.

4. Исходное положение – то же. Вдохнуть медленно, за 1–2 секунды, дыхание задержать на 2 секунды.

Каждое упражнение повторять 8–10 раз.

Для победы над дискинезией недостаточно одних только таблеток. После того, как врач поставит диагноз и назначит лечение, не стоит расслабляться. Напротив, пришло время брать ситуацию под контроль, тем более что теперь у вас на руках все козыри: правильно подобранная терапия, диета, гимнастика и массаж – вот ключи к успешному выздоровлению. ■



Избавление от катаракты

Американская компания «Алкон», мировой лидер в области офтальмологии, приступила к размещению в России производства линз для лечения катаракты. А это значит, что избавление от слепоты с помощью высокотехнологичной операции станет для российских пациентов еще доступней

Одной из главных причин ухудшения зрения в зрелом возрасте является катаракта – частичное или полное нарушение прозрачности хрусталика. Болезнь поражает каждого шестого человека в возрасте старше 40 лет и подавляющую часть населения к 80 годам. Генеральный директор МНТК «Микрохирургия глаза имени академика С.Н. Федо-

рова», доктор медицинских наук Александр Михайлович Чухраев рассказывает: «В нашем МНТК ежегодно проводится около ста тысяч операций по поводу катаракты, а по всей России более 500 тысяч. Но этого явно недостаточно. Как только станут более доступными современные интраокулярные линзы, число людей, спасенных от катарак-

ты, значительно увеличится».

Но почему у человека возникает катаракта? С годами нарушается прозрачность хрусталика, что мешает лучам света пройти в глаз. В результате снижается острота зрения. Такие возрастные изменения происходят у каждого из нас. Кроме того, в возникновении катаракты виноваты глазные травмы и сахарный диабет. В подавляющем большинстве случаев человек даже не ощущает начала болезни, а глаукома уже губит зрительный нерв. Но все же есть некоторые симптомы, по которым можно самому заподозрить катаракту.

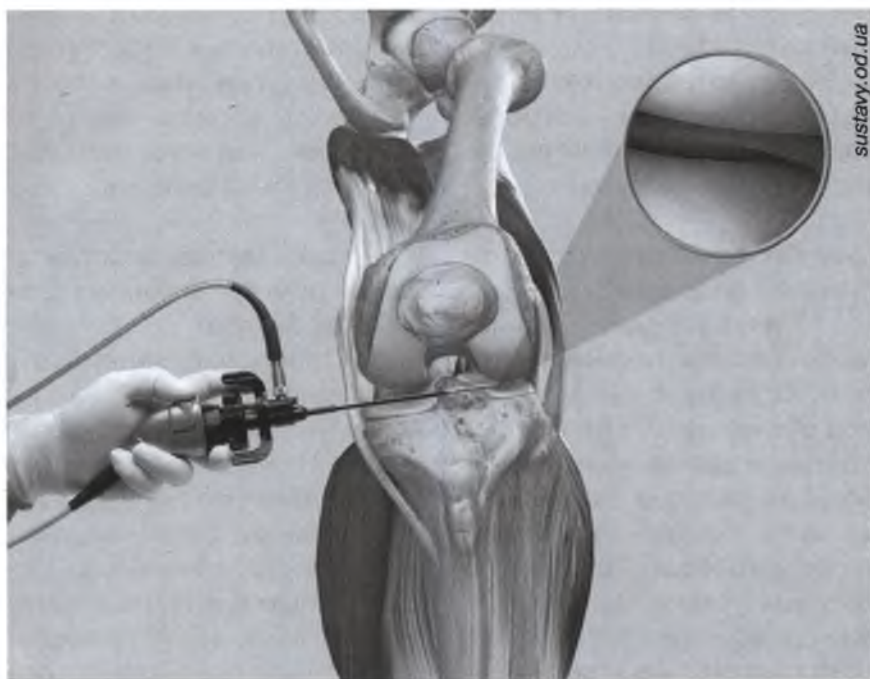
Обычно пациенты говорят врачу: «Я вижу нечетко, как в тумане», «Цвета изменили оттенки, я плохо вижу в сумерках», «Мне стал неприятен яркий свет», «При чтении мне нужно дополнительное освещение», «Привычные очки мне не помогают. Приходится увеличивать диоптрии». В таких случаях надо идти к окулисту. Помните, что ни капли, ни очки от катаракты не спасут. Поможет только операция. Помутневший хрусталик удаляется, а на его место имплантируется искусственный. Если своевременно не провести лечение, человек ослепнет. ■

– *Почему врачи переходят на новую технологию?*

– Самое главное достоинство новой технологии в том, что артроскопия менее травматична и более эффективна, она обеспечивает хирургу лучший обзор суставной полости, позволяет осуществлять практически любые манипуляции внутри сустава. Артроскопические вмешательства широко применяются при заболеваниях плечевого сустава.

– *Правда ли, что артроскопию можно использовать для диагностики?*

– Да. Врач вводит в плечевой сустав артроскоп, чтобы осмотреть его изнутри, выяснить характер повреждений после травмы или установить причину хронической боли. Иногда диагностическая артроскопия сразу же превращается в лечебную. То есть, обнаружив определенные проблемы, врач может сразу же устранить их, проведя необходимые манипуляции. Но к такой диагностике врачи прибегают редко, поскольку существуют эффективные методы, не требующие разрезов: рентген, компьютерная томография или магнитно-резонансная томография (МРТ).



Что такое артроскопия?

Эту операцию все чаще предлагают пациентам ортопеды-травматологи. Стоит ли соглашаться? Чем новая манипуляция отличается от традиционной – с открытым хирургическим доступом? На вопросы наших читателей отвечает травматолог-ортопед высшей категории, руководитель направления «Плечевой сустав» в клинике доктора Ю.К. Глазкова Вартан Олегович Тамазян

– Когда чаще всего проводят артроскопию?

– Есть два наиболее частых показания для проведения ар-

троскопии плеча: повреждение мышц и сухожилий ротаторной манжеты (так называется группа мышц, удержива-

ющих плечо и обеспечивающих его стабильность) и обычный вывих плеча.

Реже артроскопия плеча проводится при артрозе, травмах, последствиях воспалительных процессов.

– Как проходит артроскопическая операция?

– Она проводится минимально травматичным способом. Операция выполняется под общим наркозом. В области плеча врач делает 3–4 небольших разреза. Через один из них в плечевой сустав вводится артроскоп. При помощи камеры с освещением врач видит полость сустава и может контролировать все свои действия, отслеживая изображение на экране монитора. Через второй разрез вводится микроинструмент, с помощью которого осуществляются необходимые манипуляции.

– Нужна ли реабилитация плеча, если операция настолько щадящая?

– Как и после любой другой ортопедической операции пациенту требуется реабилитация. Сначала проводится обездвиживание руки (врачи говорят «иммобилизация») и обезболивание. Начинается активная лечебная

физкультура для улучшения кровообращения. Затем можно приступать к восстановительному лечению, которое позволит вернуть плечу те функции, которые человек потерял из-за болезни.

– Какие методы восстановления помогут больному плечу и как быстро?

– Прооперированный сустав начинают разрабатывать уже в первые сутки после операции. Начинают со статичных (изометрических) упражнений, их выполняют путем напряжения и расслабления мышц, без движений в плече. На восстановительном этапе применяются специальные тренировки под наблюдением специалиста по лечебной физкультуре. Среди других способов реабилитации – физиотерапия, электростимуляция.

Иммобилизация длится от 2 суток до 4 недель. До 10 раз в сутки пациент выполняет изометрические упражнения.

Благодаря артроскопической операции и правильно проведенной реабилитации пациент излечивается и восстанавливается достаточно быстро. В большинстве случаев двигать рукой в полную силу можно уже через 3 месяца после артроскопии. ■



Зачем нужна

генетическая экспертиза?

Как только малыш появляется на свет, еще в роддоме ему предстоит сдать первые анализы, сделать первые профилактические прививки и пройти скрининг – первые обследования на наследственные заболевания и врожденные патологии. Цель неонатального скрининга – выявить некоторые генетические нарушения, когда еще нет никаких проявлений болезни

В России массовое обследование всех новорожденных в первые дни жизни проводится уже 15 лет в соответствии с рекомендациями ВОЗ. Новорожденных тестируют на пять заболеваний: фенилкетонурию, муковисцидоз, врожденный гипотиреоз, галактозе-

мию и адреногенитальный синдром. Ежегодно эти генетические заболевания выявляют у 1200 новорожденных.

В Москве с 2018 года неонатальный скрининг расширен до 11 врожденных заболеваний, например, в него добавлены глутаровая ацидурия

1-го типа, лейциноз и другие редкие болезни. К сожалению, в остальных российских регионах проводить такие тестирования возможности пока нет, хотя это не такая уж дорогостоящая программа. Между тем врачи и Минздрав выступают за расширение скрининга редких заболеваний до 30 патологий, ссылаясь на международную практику (например, в США неонатальный скрининг включает 50 болезней), и предлагают усовершенствовать систему выявления наследственных болезней, не входящих в скрининговые программы.

Почему необходимо расширение скрининга? Многие генетические болезни важно выявить именно в первые дни жизни, потому что они лечатся просто изменением режима кормления. Достаточно с рождения перевести малыша на специальную диету, и он будет нормально расти и развиваться, у него не появятся тяжелые осложнения.

Но если пациенты с заболеваниями, на которые проводится неонатальный скрининг, находятся в более или менее хорошем положении (недуги рано выявляют и рано начинают лечить), то те, кто родился с очень редкими врожденны-

ми заболеваниями, не входящими в скрининговые программы, сталкиваются с большими проблемами.

Система выявления таких нарушений несовершенна, а большинство генетических исследований оплачивают или сами родители больного ребенка, или благотворительные организации. Ситуация усугубляется еще и тем, что ни педиатры, ни тем более родители долгое время (пока болезнь не проявит себя) не подозревают, что у ребенка тяжелая генетическая патология, которая требует лечения.

Синдром «каменного тела»

Одно из таких очень редких тяжелых заболеваний, которое лишь недавно было включено в список орфанных нозологий Минздрава РФ и о котором мало или почти ничего не знают даже врачи, – фибродисплазия оссифицирующая прогрессирующая (ФОП). При этом заболевании мышцы, хрящи, связки и другие ткани превращаются в кости. Спровоцировать вспышку болезни может самая незначительная травма, любое хирургическое вмешательство, даже обычный укол или визит к стоматологу: на месте повреждения – в мышцах, сухожилиях

– начинает спонтанно формироваться «лишняя» костная ткань (оссификат), чего в норме быть не должно.

Ребенок с генетической мутацией, провоцирующей развитие ФОР, рождается на вид совершенно здоровым. Единственный признак генетической патологии – сильно изогнутые наружу и/или короткие большие пальцы ног. Также признаком ФОР могут быть плотные опухоли на теле.

Симптомы ФОР проявляются чаще всего в первой декаде жизни. Постепенно тело окутывается «вторым скелетом», человеку становится трудно дышать из-за поражения межреберных мышц, трудно жевать твердую пищу, так как «каменеют» даже мышцы челюсти. Больной становится полностью зависимым от посторонней помощи. ФОР еще называют синдромом «каменного тела».

На территории России и стран СНГ в настоящий момент зарегистрировано около 70 больных с подтвержденным диагнозом ФОР, половина этих пациентов – дети. Однако, по мнению экспертов, в действительности таких больных в России и странах СНГ больше. Часто им ставят неправильный диагноз (до 90% случаев) и назначают не-

правильное лечение, которое только ухудшает течение болезни. Прежде, чем врачи принимают, что у человека ФОР, уходит в среднем 7 лет.

Частота встречаемости ФОР варьирует, по разным данным, от одного случая на 1,3 млн человек до одного случая на 2 млн человек, то есть им страдает от 3500 до 5500 человек во всем мире. В настоящее время в разных странах диагностировано примерно 700 пациентов с ФОР.

Профессор Фредерик Каплан, руководитель ортопедического молекулярного подразделения в медицинской школе Перельмана Университета Пенсильвании (США) говорит о перспективах лечения тяжелого недуга: «ФОР – катастрофическое и пока неизлечимое заболевание, но сегодня у нас есть надежда, что уже в ближайшие 1–2 года появится препарат, который поможет остановить болезнь и полностью излечить сотни пациентов с ФОР. Они так надеются выйти из плена собственных костей, как сказал один мой маленький пациент из Калифорнии. Сегодня мы как никогда близки к созданию препарата, который поможет перевести заболевание в разряд контролируемых». ■

Татьяна Агушина



Аспирин и беременность

Беременная пациентка с расширенными от страха глазами рассказывает, что доктор назначил ей аспирин, а она такое прочитала в инструкции к нему и в интернете, что теперь категорически отказывается его принимать... Так разрешен аспирин беременным или запрещен? Объясняет терапевт-гемостазиолог сети центров репродукции и генетики «Новая Клиника» Лидия Олеговна Бузян

Не все виды аспирина одинаково безопасны. Ацетилсалициловая кислота (полное название аспирина) – уникальный лекарственный препарат. Компания, которой принадлежат права на это лекарство, в

год столетия производства аспирина даже установила ему оригинальный памятник: здание головного офиса компании с помощью декораций превратили в огромную упаковку этого препарата.

Изначально были открыты только противовоспалительные, обезболивающие и жаропонижающие свойства аспирина. Однако медицина развивалась, накапливались новые сведения о лекарствах, и были открыты совершенно новые свойства ацетилсалициловой кислоты. Главное из них – подавление свертывания крови. Причем, в привычной для нас дозе 500 мг аспирин на свертывание крови не влияет, чтобы эта способность проявилась, дозировка должна быть снижена в 5–7 раз, до 75–150 мг в сутки.

Таким образом, одно и то же вещество – ацетилсалициловая кислота – в зависимости от дозы может быть либо обезболивающим, либо разжижающим кровь препаратом. И это абсолютно разные лекарства, с разными побочными действиями, показаниями и противопоказаниями.

Зачем его назначают?

Беременность сама по себе является мощным провокатором избыточного свертывания крови. Однако далеко не всем женщинам это мешает. Но при наличии определенных факторов риска лекарственная профилактика чрезмерного тромбообразования необходима.

Это помогает предотвратить такие тяжелые осложнения, как невынашивание беременности, отслойка плаценты, задержка роста плода, преэклампсия (высокое давление и белок в моче во второй половине беременности).

Одним из таких антитромботических препаратов является аспирин. Его обязательно должна получать будущая мать, если она

- страдает повышенным артериальным давлением;
- зафиксировала повышение артериального давления во время предыдущей беременности (после 20 недель), даже если после родов давление сразу нормализовалось;
- страдает хроническими заболеваниями почек;
- страдает сахарным диабетом 1-го или 2-го типа;
- страдает аутоиммунными заболеваниями (системная красная волчанка, антифосфолипидный синдром).

Также должна получать аспирин беременная, если у нее в анамнезе имеется более одного из следующих пунктов:

- возраст 40 лет и старше;
- первая беременность;
- многоплодная беременность;
- интервал между беременностями более 10 лет;

– у близких родственников была презклампсия во время беременности;

– индекс массы тела (ИМТ) более 35.

Насколько безопасно его принимать?

Согласно международной классификации безопасности лекарственных средств для плода, низкие (то есть 150 мг в сутки и ниже) дозы аспирина относятся к категории А («контролируемые исследования не выявили риска для плода, вероятность вредного воздействия мала»). Другими словами, категория А означает, что безопасней препарата просто не бывает.

Аспирин же в дозе 500 мг волшебным образом перемещается в категорию Д («имеются данные о риске для плода, применение только при угрозе жизни беременной женщины, либо когда менее безопасные препараты отсутствуют или неэффективны»).

Любопытно, правда? Одно и то же вещество, а какая большая разница по безопасности в зависимости от дозы!

Даже инструкция может ошибаться

Почему же тогда в инструкции к препарату написано столько

всего страшного? Дело в том, что данные о безопасности низких доз аспирина были накоплены в последние десятилетия. В этот период ученые начали активно изучать гемостаз при беременности, пациентам широко назначался аспирин в крупных исследованиях, включавших десятки тысяч женщин. Результаты этих исследований показали не только колоссальную пользу применения аспирина у женщин с факторами риска тромбообразования, но и высокую безопасность для плода.

Между тем большинство препаратов аспирина в низких дозах были зарегистрированы много десятилетий назад. И по закону инструкция к лекарственному препарату не может подвергаться корректированию. Поэтому по сей день за аспирином тянется этот пугающий хвост из ранее внесенных побочных действий, которые на практике реально не наблюдаются. Если честно, даже не все врачи осведомлены об этих нюансах. И, к сожалению, иногда возникают противоречия в назначениях с коллегами, что тоже вносит сумятицу в понимание вопроса.

Лично я каждой беременной женщине, которой требуется назначить аспирин, не-

сколько минут ярко и красочно рассказываю все эти тонкости, чтобы никакой сомнительный источник информации потом не сбил мою пациентку с толку.

Различие форм и доз

Пациенткам из вышеперечисленных категорий риска аспирин должен быть назначен не ранее 12-й, но не позднее 16-й недели, и отменен в 36 недель. В этом случае он сможет максимально реализовать свои благоприятные эффекты и предупредить осложнения.

Препараты аспирина бывают разные. Прежде всего, обратите внимание, растворяется препарат в желудке или в кишечнике. При наличии язвенной болезни или гастрита желудочнорастворимые формы при длительном приеме могут провоцировать обострения. Кишечнорастворимым это присуще в меньшей степени.

Различаются они и дозой: 50, 75, 100, 150 мг. Иногда требуется повысить или снизить начальную дозу.

И помним: аспирин, как и любой препарат во время беременности, назначает только врач, никакой самостоятельности! ■

– **Маша**, ну почему ты за собой не следишь?

– А я себя ни в чем не подозреваю!

– **Слушай, что делать, если твой мужчина пошел налево?**

– Ой, главное, чтобы там с ним не встретиться!

– **Доброе утро!**

– Вот только не надо навязывать мне свое мнение!

– **Наташа**, ты обладаешь великим даром привлекать к себе мужчин.

– Я? Даром? Никогда!

– Ты не жалеешь, что вышла замуж?

– Да, что ж я не человек, что ли? Жалко его, конечно.

– **Решила по дому мужскую работу сделать сама.**

– Это как?

– Легла на диван, смотрю телевизор...

– Буду заниматься спортом.

– Что выбрала?

– Бег. Добежала до компьютера. Бегаю глазами по монитору...

– **Я** тут подумал...

– Как ты мог подумать, не посоветовавшись со мной?



Береги глаза с детства!

Какие проблемы со зрением чаще всего возникают у детей и можно ли их исправить, рассказывает главный врач сети детских глазных клиник «Ясный взор», детский глазной хирург, доктор медицинских наук, профессор Игорь Эрикович Азнаурян

Зрение играет колоссальную роль в жизни человека любого возраста. Но в детстве оно имеет особое значение, так как позволяет ребенку познавать мир. Глаз – сложный орган. Он служит для того, чтобы передавать информацию в головной мозг, где формируется картинка того, что мы видим. Поэтому многие исследователи называют глаз

«частью мозга, вынесенного на периферию».

И небезосновательно: около 40% коры головного мозга человека занимается обслуживанием именно системы зрения. Оставшиеся 60% решают все остальные задачи. Благодаря зрению люди получают около 95% самой разной информации. Известно, что человеческий глаз различает

восемь признаков предметов: цвет, форму, величину, удаление, направление, телесность, покой и движение.

– *Игорь Эрикович, как обстоят дела со зрением у современных детей?*

– Сейчас более 30% детей от 0 до 14 лет страдают от той или иной патологии, снижающей остроту зрения. Зрение у многих детей начинает ухудшаться с 7 лет. По данным Росстата, ежегодно около 1,5 млн детей до 14 лет впервые получают диагноз, связанный с ухудшением зрения.

– *В чем причина таких частых патологий?*

– Основными факторами, влияющими на снижение остроты зрения, являются наследственная предрасположенность, различные заболевания, неконтролируемое увлечение гаджетами, раннее обучение детей, длительное рисование или чтение на чрезмерно близком расстоянии, слабое освещение, неправильный режим дня ребенка, короткий срок пребывания на свежем воздухе, большие зрительные нагрузки во время учебы.

– *С какими проблемами вы помогаете справиться?*

– Сегодня можно улучшить или восстановить зрение даже при таких сложных заболеваниях, как косоглазие, дальность, астигматизм, амблиопия, врожденная катаракта и такой тяжелой патологии, как нистагм.

– *Начнем с косоглазия. Чем оно грозит ребенку?*

– Косоглазие – это не косметическая проблема, как думают многие, а заболевание, которое нужно лечить. Ведь отсутствие симметричного положения глаз приводит к серьезным нарушениям зрительной системы: ребенок с косоглазием не может воспринимать пространственный объем, он видит мир плоским.

На сегодняшний день различают более 20 видов косоглазия, поэтому лечение при этой патологии проводится строго по индивидуальной схеме. В нашем арсенале есть 30 стандартов для лечения косоглазия. Выбрав нужную схему, мы восстанавливаем симметричное положение глаз и способность к объемному стереоскопическому зрению высокой остроты.

– *Многие полагают, что дальность зрения возникает только с возрастом. Оказывается, она бывает и у детей?*

– Да. При детской дальнозоркости глазное яблоко ребенка короче нормы. Поэтому после преломления лучей фокус находится за сетчаткой и на глазном дне формируется нечеткое изображение. Лечение дальнозоркости у детей – это коррекция зрения очками. В ряде случаев, особенно когда дальнозоркость не одинакова слева и справа, мы делаем лазерную коррекцию, после проведения которой ребенок снимает очки. Курс лечения выбирается из 6 различных методов.

– *Расскажите про астигматизм. Что это такое?*

– Астигматизм – одна из самых распространенных причин снижения остроты зрения у детей. Вызывают этот дефект изменения формы роговицы, хрусталика или самого глаза. В результате из-за неправильного проецирования света на сетчатку больной видит изображение различных объектов искаженно. Так как у глаз два фокуса, зрение снижается не одинаково. В этом случае тоже проводится лазерная коррекция. Цель такая же – снять очки.

– *Объясните, пожалуйста, а что за патология – амблиопия?*

– Амблиопию часто называют «ленивым глазом», но мы называем эту патологию «немым глазом». Потому что вопрос не в том, что глаз ленился, а в том, что он не может видеть. Это состояние, при котором зрение на одном или обоих глазах развивается недостаточно. В результате в головной мозг поступает искаженная и ограниченная информация. Нередко патология дает о себе знать не сразу, так один глаз может видеть хорошо.

Коррекция на специальном аппарате БОК-1 позволяет лечить даже самые тяжелые формы амблиопии и поднять пациенту зрение от 1 до 100%, а потом и снять очки.

– *Близорукость, наверное, – самое распространенное офтальмологическое заболевание у детей?*

– Да. 30% детей оканчивают школу с миопией (близорукостью). При близорукости удлиняется глазное яблоко. Это приводит к тому, что растягиваются внутриглазные структуры, особенно сетчатка. В результате на глазном дне возникают дистрофические изменения, которые могут привести к безвозвратному снижению зрения. Поэтому

так важно остановить близорукость и не дать ей развиваться до высоких цифр. Технологии комплексного лечения близорукости замедляют темп ее роста и стабилизируют состояние в 80–85% случаев. А потом можно и снять очки.

– Вы назвали нистагм тяжелейшим заболеванием...

– Нистагм сопровождается постоянным, сильно выраженным и неконтролируемым подергиванием глаз. Эта патология может быть вызвана и различными нарушениями в работе центральной нервной системы, и генетическими заболеваниями. Инновационная система лечения позволяет нам в 78% случаев полностью заблокировать нистагм при прямом положении взора, а в 22% случаев значительно уменьшить амплитуду и частоту подергиваний глаз.

– Птоз тоже может возникнуть у ребенка?

– Может, и возникает. Птозом называют довольно распространенную патологию, при которой происходит опущение верхнего века. У ребенка птоз верхнего века может вызвать косоглазие, астигматизм или амблиопию. Ну, и, конечно, птоз затрудня-

ет обзор. Хирургия по новой технологии не оставляет видимых рубцов на коже века, что делает операции более привлекательными.

– Бывает ли у детей синдром сухого глаза, от которого страдают многие взрослые?

– Этим синдромом страдает около 17% молодых людей. Сегодня люди, в том числе и дети, много часов проводят за компьютером и другими гаджетами. В это время они реже моргают, из-за чего у них возникает ощущение «песка» в глазах, сухости, дискомфорта, иногда даже жжения.

Обычно пациентам с сухим глазом назначаются слезозаменяющие капли. Отличной альтернативой такого лечения является физиотерапия – циркуляторная лазерная стимуляция слезных желез. Это безболезненная, достаточно быстрая процедура позволяет за 10 дней восстановить нарушенную слезную пленку и ее правильный состав, который «заставит» слезные железы работать.

– Наверняка у детей бывают и воспалительные заболевания глаз...

– Случается халязион – воспаление железы вокруг

века, которая вырабатывает особый секрет. Он является липидным компонентом слезной пленки и смазывает веки. Секрет этот вырабатывается и выводится через протоки. Они открываются по краю века чуть ниже линии роста ресниц. При попадании инфекции происходит закупорка этого протока, и секрет начинает накапливаться внутри, вызывая появление на веке плотного округлого образования.

Причиной возникновения халязиона может стать банальная грязь, попавшая в глаз с невымытых рук. Но спровоцировать воспаление могут также и заболевания желудочно-кишечного тракта, и анемия, и неполадки в иммунной системе.

– Бытует мнение, что ношение очков ослабляет зрение. Это правда?

– Конечно, нет! Очки – это прибор, который помогает скорректировать плохое зрение. Они не оказывают никакого негативного влияния на глаза. Но, конечно, очки должны быть подобраны правильно.

– Можно ли детям носить контактные линзы?

– Можно. Но назначать их должен только детский оф-

тальмолог после проведения расширенной диагностики. С помощью контактной коррекции в детской офтальмологии решаются не только такие проблемы, как близорукость и дальнозоркость, но также поддается лечению амблиопия, анизометрия, некоторые редкие врожденные заболевания.

– Интересно, а в вашей клинике прием ведется платно?

– Мы работаем по программе ОМС. Поэтому все то, что предусмотрено обязательным медицинским страхованием, у нас делается бесплатно. Для этого москвичам нужно иметь при себе страховой полис и направление из районной поликлиники. Всем остальным россиянам достаточно только полиса.

– Какие меры профилактики заболеваний глаз у детей вы можете посоветовать?

– Не давайте детям пользоваться планшетами и смартфонами по крайней мере лет до 12, а лучше до 14. Пока полностью не сформируется зрительная система ребенка. Компьютер с большим экраном не возбраняется. При этом сидеть перед ним надо не более 1–1,5 часов в день и так, чтобы расстояние до

экрана монитора составляло 30–40 см.

Конечно, следует остерегаться различных инфекционных и вирусных заболеваний, защититься от гриппа можно прививкой. Во время отдыха на море или поездок в горы необходимо носить солнцезащитные очки.

Весной и осенью советуем принимать поливитамины, предварительно посоветовавшись об их выборе с педиатром. А вот черника, морковь, гимнастика для глаз и прочие «народные» средства не имеют никакого клинически доказанного положительного влияния.

– А чем компьютер лучше планшета или смартфона?

– Компьютер стоит на столе, что обеспечивает зафиксированный взор. А планшет или смартфон держат в руках, часто на ходу. В результате изображение на таком гаджете получается «дрожащим». Картинка вибрирующего изображения очень плохо влияет на детское зрение. Кстати, такой же эффект возникает при чтении в транспорте. Его тоже нужно исключить.

– На что родителям нужно обращать внимание, чтобы не

пропустить первые признаки ухудшения зрения и вовремя отвести ребенка к офтальмологу?

– Если ребенок, переболев, например, ОРВИ или гриппом, жалуется на головную боль, его надо срочно показать окулисту. Такой симптом может свидетельствовать об осложнении на глаза, так как инфекция из носа незаметно поступает туда, где проходит зрительный нерв. И только вовремя принятые меры не позволят развиться очень серьезным офтальмологическим проблемам.

В случае, если вы замечаете, что ребенок щурится, близко подходит к телевизору, плохо видит предметы вдали, не может прочитать текст, написанный мелким шрифтом, тоже нужно обратиться к главному доктору.

После повреждения глаза или черепно-мозговой травмы его тоже нужно показать офтальмологу. Если заметили, что голова ребенка принимает неестественное положение, насторожитесь. Это может сигнализировать о нистагме. Тогда ребенок интуитивно выбирает такой угол зрения, при котором ему лучше видно.

Что касается маленьких детей, то их нужно показывать

офтальмологу в порядке превентивной консультации. Просто потому, что малыш не может сам пожаловаться на проблемы со зрением. Да и читать пока не умеет. Между тем существует ряд врожденных офтальмологических заболеваний, которые тоже нужно своевременно выявить и вылечить.

– Сейчас многие стремятся лечить детей за рубежом. Это обоснованно?

– Нет! Я – член нескольких международных офтальмологических организаций: Американской ассоциации детских офтальмологов и страбизмологов (AAPOS), Международного совета по детской офтальмологии и страбизмологии (IPOS), Европейской ассоциации детских офтальмологов (EPOS), Европейского общества страбизмологов (ESA). Я регулярно встречаюсь со своими коллегами и за рубежом, и у нас.

Многое из того, чего добиваемся мы, в западноевропейских странах только внедряют в практику. Поэтому все больше пациентов из других стран, зная наши достижения, приезжают лечить своих детей к нам. И россиянам нужно не упускать такой возможности. ■

– Сергей Анатольевич, для меня конфликт всегда сопряжен со стрессом. Я из всех сил стремлюсь избежать его...

– Давайте разбираться... Вы, наверное, удивитесь, что конфликты бывают не только деструктивными, разрушительными, но и конструктивными, то есть созидательными. Конструктивным называют конфликт, когда оппоненты, имея собственную позицию и отстаивая ее, не выходят за рамки этических норм, деловых отношений и разумных аргументов. И такие конфликты плодотворны, потому что в данном случае стороны выдвигают свои аргументы, но их точки зрения принимаются в расчет в одинаковой мере. А разрешение такого конфликта приводит к полному удовлетворению требований сторон и более плодотворному развитию отношений между людьми.

Но наша беспокойная жизнь, к сожалению, полна разрушительными конфликтами. Например, когда одна из сторон упорно и жестко настаивает на своей позиции и не желает учитывать интересы другой стороны или когда один из оппонентов стремится психологически подавить партнера.



Искусство разрешать конфликты

Наверное, нет на свете человека, который не сталкивался бы в своей жизни с конфликтными ситуациями. Дома, на работе, в очереди или транспорте... Иногда конфликт заканчивается эмоциональным взрывом, который наносит урон нашему здоровью. Разрешение конфликтов – сложное искусство. Им в полной мере владеет основатель и руководитель школы актерского мастерства «Образ», опытный психолог Сергей Анатольевич Базаров

– Хотелось бы узнать, как действовать в каждом из этих случаев...

– Прежде всего, нужно всеми силами стремиться создавать благоприятную психоло-

гическую обстановку, способствующую сотрудничеству. Во время первой встречи конфликтующих сторон, а затем при каждой последующей встрече стоит провести не-

сколько минут в неофициальной беседе, при этом полезно организовать чай или даже совместную трапезу.

Но, конечно, самое важное – это признание самого наличия конфликта, что, как ни странно, бывает труднее всего, особенно в сфере личных отношений. Человеческой натуре, к сожалению, свойственна такая черта: мириться с непереносимым и не признавать очевидного. О существовании конфликта следует заявить открыто и честно. Это сразу избавит стороны от неправильных суждений и откроет путь к переговорам.

Если конфликт признан, но не решается сразу, то вместо того чтобы продолжать бесплодные споры, договоритесь, где, когда и как вы начнете совместную работу по его преодолению. Поскольку «дома и стены помогают», то лучше собираться либо в нейтральном месте, либо по очереди у каждой из сторон.

Важно определение границ конфликта. Обе стороны должны высказаться: в чем они видят конфликт и как оценивают свой вклад в конфликтную ситуацию. Не менее важно выяснить также и то, чего каждая из сторон не видит и не признает. Постарайтесь выявить

личные амбиции или обиды, которые могут заслонить реальную суть конфликта и помешать его урегулированию. Сосредоточьтесь на конкретных действиях, требованиях сторон и спорных вопросах.

А затем добейтесь соглашения. Естественно, оно должно учитывать требования обеих сторон, то есть быть именно соглашением. Желательно при этом документально зафиксировать обязательства сторон и установить срок решения.

– Сергей Анатольевич, а как лучше вести себя в конфликтных ситуациях дома или на рабочем месте...

– Сначала попросите партнера спокойно обосновать свои претензии, но при этом подчеркните, что будете учитывать только факты и объективные доказательства. Людям свойственно путать факты и эмоции. Поэтому эмоции старайтесь отмечать вопросом: «То, что вы говорите, относится к фактам или только к вашему мнению или догадке?».

– А если оппонент проявляет агрессию, как это чаще всего бывает в типичных бытовых конфликтах?

– Попробуйте сбить агрессию неожиданными приемами. Допустим, попросите совета. Задайте неожиданный вопрос. Напомните о том приятном, что вас связывало в прошлом. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты и сочувствие переключили сознание вашего рассерженного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

И старайтесь не давать оппоненту отрицательных оценок. Например, вместо безапелляционного заявления: «Это не так...», можно сказать: «Мне видится это иначе...». Вместо «твоя точка зрения ошибочна...» предложите следующее: «Давай посмотрим на это с другой точки зрения...».

Очень важно в конфликте попросить сформулировать желаемый конечный результат и проблему. Проблема – это то, что надо решить. Отношение к человеку – это фон или условия, в которых приходится ее решать. Поэтому никогда не позволяйте эмоциям управлять вами, сосредоточьтесь только на проблеме. И не позволяйте себе отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте достоинств партнера и не затрагивайте его личность.

Очень ценный совет – не ищите причину конфликта и виновных, а старайтесь найти выход. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, рассмотрите их несколько. Затем из них можно выбрать лучший, взаимоприемлемый вариант решения.

При каждом ответственном моменте старайтесь своими словами повторить высказывания и претензии вашего партнера. Кажется, что все понятно, и все же: «Правильно ли я вас понял?», «Этим вы хотите сказать, что...». Такая тактика устраняет недоразумения и, кроме того, демонстрирует внимание к оппоненту, способствует уменьшению его агрессии.

– Это же самое трудное – держаться на равных. Большинство людей, когда на них кричат или их обвиняют, тоже кричат в ответ или, наоборот, стараются уступить и промолчать, чтобы погасить гнев другого человека.

– Обе позиции неэффективны. Надо придерживаться позиции спокойной уверенности. Она удерживает оппонента от агрессии и помогает обоим «не потерять лицо». Что очень важно, не бойтесь извиниться, если чувствуете свою

вину. Во-первых, это обезоруживает вашего оппонента, во-вторых, вызывает у него уважение – ведь на это способны только уверенные и зрелые личности.

Не разрушайте отношения. Выразите свое уважение и расположение оппоненту и выскажите сожаление по поводу возникших трудностей. И если вы сбережете отношения и дадите своему оппоненту сохранить лицо, вы не потеряете его как будущего партнера или клиента.

Любую возможность решить конфликт мирным путем нужно обязательно использовать. Наиболее ценный поход – это сотрудничество, которое предполагает совместную выработку решения, удовлетворяющего интересы всех заинтересованных сторон.

– А есть ли определенные средства для профилактики предконфликтных ситуаций?

– Избегайте суждений и оценок, которые могли бы ущемить честь и достоинство собеседника. Конечно, совсем устранить из общения оценочный подход невозможно. Но нужно стараться делать упор на положительные суждения и оценки, помня, что все люди более благосклонно

принимают позитивную информацию, а не негативную. Оценки должны быть по возможности тактичными и не касаться самого собеседника.

Не превращайте диалог в спор. Во время спора человеку редко удастся сохранить самообладание и достоинство. Споря, мы начинаем горячиться и, сами того не замечая, делаем обидные замечания и допускаем досадную грубость. В споре, как правило, нельзя одержать верх.

Слушайте своего собеседника. Отрицательные эмоции блокируют способность понимать и соглашаться с оппонентом. Если вы все же потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в спор или ссору, единственно верное действие – промолчать. Ваше молчание позволит выйти из ссоры и прекратить ее.

Однако молчание не должно быть обидным для партнера, кем бы он ни был, вашим супругом или коллегой по работе. Если молчание окрашено издевкой, злорадством или вызовом, то может подействовать, как красная тряпка на быка. Чтобы скандал прекратился, нужно молчанием игнорировать сам факт ссоры, и тогда отрицательное возбуж-

дение оппонента резко снижается.

При этом не следует указывать оппоненту на его эмоциональное состояние: «Ну, зачем вы так нервничаете», «Успокойтесь, пожалуйста» и т.п. Подобные «успокаивающие» слова только усиливают развитие конфликта. Если вы замолчали, и оппонент расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция человека, отказавшегося от ссоры, должна полностью исключать эмоции, обидные и оскорбительные для оппонента. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт в самом начале.

– Отрицательные эмоции, особенно гнев, агрессия и раздражение, отнимают очень много психических сил... Как поступать наилучшим образом, чтобы сохранить свое здоровье?

– Всегда разделяйте человека и проблему. Сосредоточьтесь на проблеме, ведь она важнее. Это переключит вас с эмоционального уровня на рациональный. Тогда проще и легче разрешить проти-

воречие. К тому же такое переключение освобождает от аффекта, бурной эмоциональной реакции, при которой мозг плохо контролирует поведение.

Представьте на своем месте другого человека. Как бы он повел себя в этой ситуации? Сыграйте роль этого человека. Это поможет забыть про себя и охладить гнев.

Можно представить и такую картину. Между вами и вашим партнером стеклянная стена. Вы видите его раздраженные жесты, но не слышите, что именно он говорит.

Весьма полезны и несколько методов самоуспокоения. Один из них называется «рационализация гнева». Этот метод требует осмыслить причину, породившую гнев, и придать ей другое значение. Поищите что-либо положительное в том, что случилось. Оно всегда есть. Найдите – и ситуация будет выглядеть несколько иначе. В гневе, как правило, человек почти ничего не добивается. И вы тоже ничего не достигли, дав волю своим эмоциям.

Проанализируйте ситуацию: те ли мотивы и намерения имел ваш партнер, о которых вы думаете? И в самом ли деле он хотел обидеть вас

своими словами или действиями? Проверьте себя еще раз и мысленно спросите: все ли вы сделали, чтобы ваш партнер не повел себя грубо и оскорбительно?

Есть особая техника, которая называется «визуализация гнева». Она направлена на то, чтобы представить себе ситуацию, которая охладит гнев. Например, вас обидел какой-либо человек, и вы, естественно, на него гневаетесь. Но если вы смогли бы увидеть этого человека в какой-либо смешной или забавной ситуации, то у вас появилось бы чувство удовлетворения, возможно, даже жалость к нему.

Я иногда предлагаю своим слушателям мысленно уменьшить в росте обидчика или постараться увидеть его в смешном виде. Можно представить гнев в виде пучка энергии, который развеивается в атмосфере.

Всегда полезна техника релаксации. Если внутри все кипит от возмущения, следует действовать в следующей последовательности. Вначале попытайтесь смягчить свой гнев. Для этого займитесь физической работой, например, если вы дома, вымойте пол на кухне. Затем макси-

мально расслабьтесь и изобразите на своем лице улыбку. Пусть она вначале будет похожа на гримасу. Посмотрите на себя в зеркало. Ваш грозный вид вызовет у вас улыбку, но уже не искусственную, а настоящую.

В разгаре конфликта сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Следите за дыханием, постарайтесь, чтобы оно было как можно более глубоким. Не спешите отвечать своему визави, держите паузу как можно дольше. Это позволит быстрее успокоиться, лучше сосредоточиться и подобрать достойный ответ.

Сознательно сохраняемое спокойствие всегда является проявлением благородства и силы и потому дает огромное преимущество над оппонентом. Нужно только, чтобы ваше молчание не было воспринято им, как проявление неприязни и ироничного отношения.

Не стремитесь отомстить партнеру или злым словом задеть его самолюбие. Если вы были не правы, признайте это. Способность признавать собственные ошибки – признак силы, а не слабости. Помните: в любом конфликте первым делает шаг навстречу не слабый, а мудрый. ■



ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ

Натоптыши могут формироваться годами, почти не мешая своему владельцу – просто твердая сухая мозоль на стопе. Но в один прекрасный день вы понимаете, что комфортной ходьбе пришел конец. Каждый шаг сопровождается чувством давления и острой болью... Если вы обнаружили, что у вас появились натоптыши, лечить их нужно незамедлительно

У молодых людей они образуются редко, обычно начинают докучать людям уже после 40. Так что натоптыши нахальнейшим образом напоминают нам о возрасте.

В чем корень зла

Вот и я, обнаружив у себя на правой стопе в полутора сан-

тиметрах ниже среднего пальца твердую мозоль, вздохнула и полезла на антресоли за кроссовками. Обычно я предпочитаю обувь на каблуке, но первое же знакомство с натоптышем убедило меня в необходимости облегчить жизнь своим ногам.

Я надела уютные кроссовки и отправилась на прием к хи-

ругу Алексею Федоровичу Яминскому. Он заверил меня, что пока не видит проблем по своей части.

– Натоптыши – очень интересный симптом. Некоторые врачи считают, что их, как и сухие бородавки, вызывает определенный вирус. Образование натоптышей происходит в результате огрубения кожных покровов и нарастания мертвых клеток на подошвах ног, часто с образованием стержня. Сами натоптыши представляют собой участки ороговевшей кожи, в которых нарушается кровообращение, и отмершие клетки не успевают слущиваться.

Пласты мертвых клеток затвердевают, и затем в них начинает образовываться и прорастать корень. Чаще всего такие наросты появляются на подошвах, на пальцах ног и под ними.

Однако надеяться на то, что «само пройдет», не стоит. Лучше посетить нескольких специалистов. Сначала пойти к дерматологу, который безболезненно снимет верхние ороговевшие слои кожи и посоветует варианты дальнейшего лечения. Также следует записаться к подологу – мастеру педикюра с медицинским образованием. Его главная задача – обнаружить из-

менения на ранних стадиях, когда можно обойтись специальным лечением, не прибегая к хирургическому вмешательству.

Домашние способы борьбы с сухими мозолями

Поблагодарив Алексея Федоровича, я по его совету приобрела щеточку, пемзу и специальную терку для удаления натоптышей, а также пилинг для стоп, увлажняющий и питательный кремы. И все же до похода к специалистам решила поискать проверенные рецепты народных средств для борьбы с болезненным затвердением.

Если ваша кожа на подошве стала грубой, ороговевшей, но болезненных натоптышей еще нет, берем два литра воды комфортной температуры не выше 40°C. Добавляем по столовой ложке пищевой соды и нашатырного спирта, десертную ложку жидкого мыла, чайную ложку морской соли. Опускаем ноги в тазик и держим 30 минут.

Вынимаем сначала одну ногу, хорошенько трем ее щеткой, затем теркой удаляем огрубевшую кожу в проблемных местах и, наконец, трем по всей поверхности пемзой. То же повторяем со второй ногой.

Затем ополаскиваем ноги, обтираем полотенцем и смазываем питательным кремом.

После того как на ступни нанесен питательный крем, необходимо полежать хотя бы 10–15 минут, чтобы он хорошо впитался. Такую процедуру надо проводить хотя бы раз в неделю, а лучше 2–3 раза.

Полезно делать луковые компрессы. Запариваем небольшое количество свежего лука в кипятке, прикладываем к ступням в проблемных местах, оборачиваем полиэтиленовой пленкой и надеваем сверху носок.

Если натоптыши уже стали появляться, но еще нет болей при ходьбе и не появился стержень, применяем другой рецепт. Луковицу измельчаем в блендере, полученную кашицу накладываем толстым слоем на натоптыши и оборачиваем ступни полиэтиленовой пленкой. Такие компрессы эффективны, если оставлять их на всю ночь.

Утром надо вымыть ноги и хорошенько потереть проблемные места теркой для удаления натоптышей, а затем пемзой пройти по всей поверхности ступни. Нанести увлажняющий крем и полежать минут 10–15, чтобы он впитался. Луковый компресс можно делать раз в 10 дней.

О чем сигналист этот дефект

Чтобы раз и навсегда избавиться от натоптышей, необходимо узнать причину их появления. Поэтому я обратилась к дерматологу Раисе Васильевне Данченко. Она подтвердила, что чаще всего натоптыши появляются у женщин. Высокий каблук, неустойчивая танкетка, узкая или тесная форма колодки – все это приводит к увеличению нагрузки на ноги.

К образованию натоптышей приводит длительная ходьба, особенно если человек проходит значительное расстояние в не предназначенной для такой ходьбы обуви. Танцоры, бегуны, люди, у которых профессиональная деятельность сопряжена с высокой нагрузкой на нижние конечности, также находятся в зоне риска. Причиной может стать и плоскостопие.

У людей пожилого возраста к натоптышам может привести снижение толщины жирового пласта эпидермиса и пересыхание кожи на подошвах ног, а в молодом и активном возрасте, наоборот, повышенные выделения потовых желез стоп.

Но и это еще не все причины. В их списке проблемы с кровообращением, сахарный

диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артриты и артрозы суставов ног, гормональный дисбаланс, наличие грибковых заболеваний и вирусов папилломатоза. Иными словами, дерматолог Раиса Данченко считает, что натоптыши являются своеобразным индикатором проблем со здоровьем.

Так, натоптыши, располагающиеся по краям пяток, свидетельствуют о патологиях суставов, с наружной стороны ступней – о патологии позвоночника. Если натоптыши под пяткой – стоит проверить состояние кишечника.

А вот на какие проблемы организма могут указывать натоптыши рядом с пальцами:

- по краям больших пальцев – щитовидная железа;
- подушечка под большими пальцами – половые органы;
- уплотнение под другими пальцами – нервная система;
- под мизинцем на правой ноге – печень;
- под мизинцем на левой ноге – сердечно-сосудистая система.

Как избавиться от застарелых уплотнений

Когда уплотнение только формируется, можно обойтись без операции. А вот от застарелых уплотнений в медицин-

ских учреждениях предлагают два варианта решения проблемы: лазерная коагуляция и криодеструкция.

Лазерная процедура – это выпаривание омертвевших клеток кожи лазерным лучом. Лазерная процедура безболезненна, несколько иначе обстоит дело с криотерапией – воздействием на натоптыши жидким азотом. Одни пациенты ощущают неприятное воздействие, другие не чувствуют боли. Все индивидуально, но стоит быть готовым и к болезненности. Также после криотерапии долгое время после операции могут сохраняться дискомфортные ощущения в ступне. Но при этом ни рубца, ни шрама на месте натоптыша не останется.

В иных случаях сухие мозоли и натоптыши со стержнем нужно долго лечить традиционными фармацевтическими или народными методами. И лечение лучше начинать как можно раньше, чтобы исключить появление стержня, трещин, воспалений вокруг натоптыша и более глубоких пластов кожи.

Именно отсутствие своевременного лечения провоцирует образование корневого стержня, который врастает в глубокие слои эпидермиса и

вызывает сильную боль. Дело в том, что стержень начинает задевать концы нервных волокон, мышечные ткани и связки, что приводит к боли и отекам.

Воспалительный процесс может, распространившись на прилегающие области кожного покрова, привести к флегмоне стопы. А если иммунитет ослаблен, например, при диабете, существует опасность возникновения незаживающей раны на месте натоптыша, так называемой «диабетической стопы».

Правила профилактики

Первое правило профилактики – научиться выбирать правильную обувь. Туфли, ботинки, сапоги и даже домашние тапочки должны быть сделаны из натуральных материалов и максимально комфортно сидеть на стопах.

Присматривайтесь к вариантам со средней толщиной подошвы. Толстая и средняя подошвы создадут ровную поверхность для ступней, не позволяя им неправильно изгибаться и создавать усиленное давление и трение на отдельных участках.

Второе правило – боритесь не только с мозолями, но и с потоотделением на стопах.

Ведь зачастую к образованию мозолей и натоптышей приводит чрезмерная потливость ног, встречающаяся у многих молодых и активных людей.

В данном случае требуются комплексное лечение и профилактические меры. Обязательны качественные чулочно-носочные изделия, позволяющие коже ног дышать. Также необходимо пользоваться спреями и кремами, предотвращающими излишнюю потливость. Обувь необходимо надевать по сезону – так, чтобы ногам не было жарко, иначе повышенное потоотделение подарит вам массу проблем, натоптыши – только одна из них.

Правило третье – следить за своим рационом и весом. Неправильное питание, как выяснилось, также приводит к образованию натоптышей. Чтобы сохранить ноги здоровыми и красивыми, не позволяйте себе с возрастом толстеть. Ведь на нижние конечности будет оказываться огромное давление. Появятся изменения в походке, осанке, пострадают суставы и связки. И все эти факторы вместе приведут к образованию сухих мозолей.

Забойтесь о своих ногах, берегите их – и натоптыши вам будут не страшны! ■

Без подробностей

Дневной сон – признак крепкого здоровья

Хорошие новости для любителей поспать днем – новое исследование показало, что дневной сон связан со сниженным риском инфаркта и инсульта. Ученые наблюдали за 3500 людьми в возрасте от 35 до 75 лет более пяти лет и обнаружили, что те, кто время от времени дремали днем (один-два раза в неделю, от пяти минут до часа) на 48% реже страдали от инфаркта, инсульта или сердечной недостаточности, чем те, кто днем вообще не

спали. Однако такая связь отсутствовала при большей частоте или продолжительности дневного сна. По-видимому, если вы время от времени спите днем – это признак здорового сердца. А если не спите вообще или спите слишком много – повод насторожиться.

Ходить в спортзал нужно в одно и то же время

Полезная информация для тех, кто всерьез решился сбросить вес: даже ежедневные занятия в спортзале могут быть бесполезными, если не заниматься строго в одно и то же время. Как показали исследования, занятия, происходящие регулярно в одно и то же время, в долгосрочной перспективе дают лучший результат. Более того, люди, которые занимаются фитнесом регулярно, но в разное время, гораздо чаще бросают ходить в спортзал, не добившись результата. Все дело в формировании привычки. Если человек ходит после работы в спортзал, окончание рабочего





дня начинает ассоциироваться с тренировками. Само время занятия не играет роли – это может быть утро, день или вечер. Также эксперты советуют для поддержания веса заниматься спортом минимум 250 минут в неделю.

У женатых и замужних ниже риск развития деменции

Результаты нового, первого в своем роде исследования показали, что женатые/замужние люди с меньшей вероятностью страдают от деменции (старческого слабоумия) в пожилом возрасте. Ученые работали с 15 000 людей старше 52 лет. Каждые два года участники

проходили тесты по оценке умственных способностей. В ходе исследования профессор Хуэй Лю и его коллеги выяснили, что среди не состоящих в браке респондентов хуже всего дела обстоят у разведенных. Вероятность развития деменции у них оказалась в два раза выше по сравнению с состоящими в браке. По словам авторов, их исследование важно, поскольку число не состоящих в браке пожилых людей продолжает расти.



«Семейное положение – важный, но до сих пор недооцененный социальный фактор деменции», – говорит профессор Хуэй Лю. ■

*Источники: medportal.ru,
meddaily.ru*



Пропал ГОЛОС

Оказывается, потерять голос не так уж и сложно. Попробуем разобраться в факторах, способствующих афонии (потере голоса), а также в вопросах профилактики и лечения ларингита. Их незнание может не только привести к вынужденному безмолвию, но и грозит нашему здоровью серьезными последствиями

Вирусы

Чаще всего к потере голоса приводит воспаление верхних дыхательных путей гортани и голосовых связок – ларингиты. Для заболевания характерны покраснение боковых

стенок горла, боль при глотании, сухой кашель, свистящее дыхание и даже температура. Из-за отека связок голос человека становится хриплым или исчезает вовсе.

Чаще всего ларингит является последствием перене-

сенной простуды. Без своевременного медицинского вмешательства он может перерасти в хроническое заболевание. Недолеченная инфекция надолго поселяется в горле и носовых пазухах и при каждой провокации (переохлаждение, простуда, травма голоса, стресс) напоминает о себе.

Аллергия

Спровоцировать аллергический ларингит могут пыльца, аэрозоли, мед, орехи, пыль, пух, косметика, лекарственные препараты, бытовая химия. Аллергический ларингит – неинфекционное заболевание, бактерии и вирусы на его течение не влияют. Поэтому лечением данного вида ларингита должен заниматься аллерголог.

Травмы

Легче всего травмирует голосовые связки обыкновенный крик. Чем сильнее вы кричите, тем выше ваши шансы охрипнуть.

Как ни странно, долгий шепот создает огромную нагрузку на голосовые связки. Попробуйте шептать в течение целого дня, и уже к вечеру

ваш голос потеряет звучность и станет сиплым.

Лучшие союзники хрипоты и сиплости – это курение и алкоголь. Кроме того, часто голос может пропасть, если человек длительное время находится в помещении с очень сухим воздухом или на улице в холодное время года.

Режим и лекарства

При любой форме ларингита нужно обеспечить полный покой голосовым связкам. Также необходимо полностью исключить алкоголь и курение. Еду во время лечения лучше принимать мелкими порциями, а от приема твердой пищи отказаться, чтобы не повредить воспаленную слизистую гортани.

При необходимости применяются местные антисептики, которые отвечают за уничтожение патогенной микрофлоры («каметон», «хлорофиллипт» и другие). Для снятия отечности в промежутках между приемами лекарств можно делать полоскания ромашкой, шалфеем или эвкалиптом.

Игнорирование ларингита может обернуться серьезными осложнениями и даже привести к хирургическому вмешательству. ■

Татьяна Агушина



В центре Вселенной — дети

Каждый родитель пытается дать своему ребенку все самое лучшее. Но что полезно, а что может нанести вред нашим наследникам? Исследования, проведенные учеными в разных уголках мира, помогут выбрать правильный курс в питании, лечении и воспитании наших детей

О пользе иностранных языков

Дети-билингвы, которые с детства говорят на двух языках, быстрее и эффективнее справляются с решением мыслительных задач, выясни-

ли ученые из Университета Барселоны. Исследователи под руководством профессора Сезара Риверы провели эксперименты со студентами. Испытуемые решали различные задачи, в то время как ак-

тивность их мозга отслеживалась с помощью магнитно-резонансной томографии.

Оказалось, что билингвы используют зону в глубине левой части лобных долей мозга (так называемый центр Брока, отвечающий за воспроизведение речи) для решения таких задач, как сортировка объектов по форме или по цвету. У обычных людей при решении тех же задач работает правая часть.

Старайтесь, чтобы ваши дети овладевали иностранными языками как можно раньше, если хотите развить их мыслительные способности. Такой совет дают родителям ученые.

Взрослеют рано мясоеды

Богатый мясными продуктами рацион ускоряет начало менструаций у девочек. По мнению британских ученых, это может быть связано с тем, что мясная диета создает благоприятные условия для вынашивания и рождения ребенка. Вероятно, взрослению также способствуют железо и цинк, которыми богаты говядина и свинина.

Сейчас средний возраст начала полового созревания у европейских девочек – 10 лет,

что вызывает опасения экспертов: в столь раннем возрасте растет половая активность и повышается риск онкологических заболеваний в дальнейшей жизни. Стоит ли перекармливать девочек мясом?

Следим за уровнем холестерина

Десяткам тысяч детей может принести пользу терапия, понижающая уровень холестерина. Однако часто медики исключают такую проблему у школьников, считая, что обычно уровень холестерина бывает повышенным у взрослых, сообщают американские специалисты в журнале *Pediatrics*. Ученые призывают расширить рекомендации, предназначенные сегодня только для тех детей, у которых есть семейная история заболеваний сердца или повышенный уровень холестерина у близких родственников.

Тест на уровень холестерина поможет точно выявить всех детей, у которых есть риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, считают исследователи из Университета Западной Вирджинии. Раннее выявление шанса на возникновения заболеваний сердца позволит про-

вести профилактику и своевременное лечение.

Дары природы могут быть вредны

Нуждается ли детский организм в большом количестве овощей и фруктов? Ученые уверены, что нет. Они считают, что когда меню ребенка изобилует арбузами и дынями, то у него возникает проблема концентрации внимания. Свидетельство тому – недавнее исследование. Оно позволило установить, что причина возникновения у детей синдрома дефицита внимания и гиперактивности – яды, входящие в состав различных пестицидов, которыми обрабатываются поля. По мере поступления токсинов в детский организм и их накапливания, риск появления проблем, которые сопряжены с концентрацией внимания, становится все больше.

Треть британских родителей подкупает своих чад

Опросы показали, что 18% английских пап и мам иногда прибегают к подкупу детей. А каждый десятый родитель убежден, что подкуп является единственным способом заставить ребенка выполнить просьбу взрослых. В качестве размен-

ной монеты родители чаще всего используют сладости (48%) и деньги (44%). Видеоиграми детей задабривают 37% родителей, разрешением попозже лечь спать – 31%, а еще 31% позволяет детям внеурочно посмотреть телевизионное шоу.

42% родителей назвали подкуп признаком плохого воспитания. Между тем лишь 8% ответили, что не прибегают к этой мере ни при каких обстоятельствах. По словам британского педагога Энди Коул, «все родители сталкиваются с ситуацией, когда дети отказываются хорошо себя вести. Но эффективнее поощрять ребенка за правильные поступки, а не подкупать, когда он капризничает и отказывается слушаться».

Школьная форма стала шире в талии

Крупнейшая британская сеть универмагов Marks&Spencer (ее магазины есть и в России) начала продавать одежду увеличенного размера для детей от трех до шестнадцати лет. Так производители спешат удовлетворить спрос покупателей, чьи дети страдают избыточным весом и не могут носить одежду стандартных размеров. В ассортименте но-

винок брюки, платья и юбки с расширенной талией, а также школьная форма.

Исследование показало, что ожирением страдает каждый третий британский ребенок до 13 лет (всего 2,3 млн детей). Также выяснилось, что британские дети ежегодно тратят на сладости вдвое больше, чем американские, а именно около 372 фунтов.



Где моя большая ложка?

Неправильный выбор ложки часто приводит к передозировке лекарства, предупреждают ученые из Греции. Исследователи из Института Альфа биомедицинских наук в Афинах измерили 71 чайную и 49 столовых ложек из 25 разных домов. Оказалось, что емкость чайных ложек варьируется от 2,5 до 7,3 граммов. По подсчетам экспертов, родители, дозирующие лекарства с помощью самой большой ложки, почти втрое превышают рекомендованную дозу. Соответственно те, кто использует в качестве дозатора самую маленькую ложку, дают ребенку вдвое меньше лекарства, чем нужно.

Педиатры напоминают, что точность дозировки особенно важна для детей, поскольку их масса тела меньше, чем у

взрослых. Они рекомендуют родителям использовать специально предназначенные для этого емкости.

Сокол против чайки

Администрация школы имени Джона Ханта, расположенной в городе Плимут (Англия), забеспокоилась, когда крышу здания оккупировали голодные чайки. Птицы стали нападать на школьников, отнимать у них еду. Опасаясь за безопасность детей, учителя завели в качестве охранников одного сокола и двух пустынных канюков. Пернатые охранники облетают школу во время перемен и обеденного перерыва. В результате их дежурств почти все чайки покинули территорию школы.

Ясли полезны

Посещение яслей не вредит большинству детей до 2 лет, напротив, помогает им развить навыки общения и подготовиться к школе, уверяет профессор Оксфордского университета Кэти Сильвия. Основываясь на своем исследовании, самом масштабном в Европе, Сильвия уверяет родителей в том, что раннее образование идет детям на пользу, и у взрослых нет причин испытывать чувство вины за то, что они отправляют своих маленьких детей в ясли.

Исследование проводилось с 1996 года, в нем были задействованы более 3 тысяч детей.

Заботливые предки спаивают подростков

Дети начинают чаще употреблять алкоголь на улице, если регулярно делают это дома. Родители пытаются уберечь их от выпивки в дворовых компаниях, регулярно угощая вином или пивом за праздничным столом. В итоге это приводит к обратному эффекту.

Исследователи из Университета Наймегена (Нидерланды) включили в исследование 428 голландских семей с двумя детьми в возрасте

13–15 лет. Оказалось, дети копировали поведение родителей. И чем чаще подростки употребляли алкогольные напитки дома, тем больше они пили вместе с друзьями. Спустя год после начала употребления спиртного вместе с родителями большинство детей начинали пить и на улице тоже.

Авторы исследования уверены, что употребление детьми и подростками спиртного должно быть сведено к минимуму как на улице, так и дома.

Хладнокровие отцов помогает малышам познавать мир

Отцы предоставляют детям больше самостоятельности, чем матери, и тем самым способствуют их познанию мира, показало исследование в школе психологического образования при Монреальском университете. Ученые утверждают, что «теория действия», говорящая о необходимости деятельного познания ребенком мира, не менее важна, чем «теория привязанности».

В ходе исследования детей от 12 до 18 месяцев поместили вместе с одним из родителей в три рискованных ситуации. Выяснилось, что на риск охотно идут 70% мальчиков и

только 30% девочек. Причем отцы больше матерей поддерживают в детях новые устремления и меньше боятся за ребенка. Чем слабее родитель опекает малыша, тем больший интерес ребенок проявляет к миру, утверждает руководитель исследования. Отцы побуждают ребенка к открытиям, риску и соперничеству, и ребенок получает от этого колоссальную пользу.

Почему дети любят сладкое

По мнению исследователей, быстро растущий детский организм требует калорий. А где же их взять самым быстрым способом, если не в сладостях? Проследив за большой группой детей в возрасте от 11 до 15 лет, ученые заметили: в подростковом возрасте, когда рост организма замедляется, снижается и потребление сладкого. А лабораторный анализ показал, что у самых отяжеленных сладкоежек снижен показатель роста костей. «Не лишайте детей сладкого, они просто хотят вырасти», – советуют ученые.

Подвижная молодость предохраняет от диабета

Малоподвижность в школьные годы грозит сахарным

диабетом в среднем возрасте, уверены американские ученые. Если школьники вели малоактивный образ жизни, то в возрасте 40–50 лет у них в 3 раза чаще возникали симптомы сахарного диабета 2-го типа. «Исследование стартовало в 1984 году, за 20 лет в нем приняли участие более 6 тысяч человек, поэтому сомневаться в его результатах не стоит», – говорят ученые. Они советуют детям уделять больше времени спорту.

Найден ген, мешающий пить жаропонижающие

Ген, связанный с высоким риском поражения печени после приема парацетамола, обнаружили ученые из Университета штата Северная Каролина (США). Недавно стало известно, что у 30% детей после приема парацетамола повышается уровень «печеночных» ферментов крови, что говорит о поражении печени. Напомним, что парацетамол является одним из самых распространенных жаропонижающих средств в мире.

Заподозрив «генетический след», ученые начали поиск генов-кандидатов. В ходе эксперимента удалось обнаружить в одном из генов (CD 44)

замену одного из нуклеотидов. Выяснилось, что мутация в одном из генов (CD44) отчетливо связана с поражением печени парацетамолом. В ближайшее время ученые планируют разработать тест, сделав который, родители узнают, можно ли их ребенку давать парацетамол.

Вкусную и здоровую пищу выбирают разные участки мозга

Зоны мозга, которые отвечают за выбор между вкусной и полезной пищей, обнаружили ученые из Калифорнийского технологического института (США). Они отобрали приверженцев здорового питания, которые придерживались низкокалорийной диеты.

Участникам эксперимента показали 50 слайдов с различными продуктами – от чипсов и шоколада до цветной капусты, при этом волонтеры должны были оценить каждый продукт – вкусный он или полезный. Затем ученые предложили выбрать любой из показанных продуктов и перекусить. Момент выбора контролировала функциональная магнитно-резонансная томография.

Оказалось, что у выбравших более полезную пищу, ак-

тивировался один участок мозга (дорсолатеральная префронтальная кора), у соблазнившихся на более вкусную пищу – другой участок (вентромедиальная префронтальная кора).

По мнению ученых, в будущем с помощью стимуляции определенных участков мозга можно будет привить человеку любовь к здоровому питанию. И легче всего это сделать в школьные годы.

Солнечные ванны лечат астму

Чем меньше солнца, тем тяжелее течение астмы, выяснили ученые из Гарвардской медицинской школы. Они сравнили концентрацию витамина D и функцию легких у 600 детей, страдающих бронхиальной астмой.

Оказалось, чем ниже уровень витамина, тем чаще дети попадали в больницу с обострением заболевания. Также у них была более выражена реакция на различные аллергены – от пыльцы до пылевых клещей. «До 90% витамина D синтезируется под действием ультрафиолета, поэтому астматикам полезны прогулки под солнечными лучами в безопасные часы», – советуют американские ученые. ■

• Проверка интеллекта •

Эти задачи на логику и сообразительность. Чтобы решить их, не нужно обладать специальными знаниями. Надо просто заставить свой мозг потрудиться. Как известно, это для него очень полезно

1. Что идет то в гору, то с горы, но всегда остается на месте?
2. Сколько бананов можно съесть на пустой желудок?
3. Если написать все числа от 300 до 400 на листе бумаги, сколько раз вам встретится цифра 3?
4. Что должно стоять на месте вопросительного знака?



5. Какое слово можно подставить на место пропусков, чтобы получились новые слова?

Ча...

Воло...

Бру...

Ви...

Но...

Ку...

Бро...

Спи...

6. Джон, Дик и Роджер – цирковые клоуны. Во время отпуска они зарабатывают, как могут. Каждый из них владеет двумя профессиями из шести: писатель, трубач, водитель грузовика, игрок в гольф, парикмахер, инженер. Сможете ли вы определить, кто какими профессиями владеет, если:

- Водитель грузовика ухаживает за сестрой игрока в гольф.
- Трубач и инженер посещают школу верховой езды вместе с Джоном.
- Водитель грузовика насмехается над длинными ногами трубача.
- Дик получил от инженера в подарок коробку шоколадных конфет.
- Игрок в гольф купил подержанную машину у писателя.
- Роджер съедает пиццу быстрее, чем Дик и игрок в гольф.



Медицина для бездомных

В мире около 100 миллионов бездомных людей. Они живут не только в странах третьего мира, но и в богатых, цивилизованных государствах. В относительно благополучной Москве, например, примерно 30 тысяч человек не имеют крыши над головой. Они болеют теми же болезнями, что и остальные граждане, но у власти не «доходят руки» выстроить систему медицинской поддержки таким людям. Помощь им оказывают некоммерческие организации, например, Автономная некоммерческая организация центр культурных, социальных и благотворительных проектов «Дом друзей»

Кто последний на перевязку?

«Девушки, дайте что-нибудь от давления! Я вот померила утром, оно повышенное, 180 на 110...», – просит пожилая

женщина с седым пучком на голове. Вполне будничный диалог, только вместо аптеки – ящики с лекарствами на площади за Казанским вокзалом, а вместо аптекарей – волонтеры «Дома друзей». У них нет

права давать лекарства «от давления», поэтому женщина довольствуется таблетками от головной боли. «Благодарю, дай вам бог здоровья», – говорит она надтреснутым голосом и уступает место следующему в очереди – мужчине средних лет с рваной раной на колене.

Волонтеры тщательно обрабатывают и перевязывают рану. «Это легкий случай, просто подрабатывал на стройке, упал и повредил коленку, – говорит медицинская сестра Ксения. – Бывают травмы и посерьезнее, а настоящий бич – трофические язвы. Сегодня, к счастью, таких случаев нет. Мы просим страждущих называть фамилию и раздаем обычные лекарства, какие есть в домашних аптечках – капли в нос, глазные капли, аргосульфам, левомеколь, цитрамон, ацетилсалициловую кислоту, анальгин, парацетамол, валерьяну в таблетках, антигистаминные препараты, йод. В большом ходу таблетки от кишечных расстройств и гигиенические средства».

Рядом с медицинской точкой появляется и полевая кухня. Несколько десятков рук тянутся к тарелкам с горячей гречневой кашей и тушенкой, бездомные блаженно вдыхают

аромат пищи. Люди, привыкшие к уличной вольнице, здесь ведут себя на удивление дисциплинированно: выстраиваются в очередь и почти не скандалят. Многих волонтеры знают лично, приветствуют.

«А вон и Иван пришел», – кивают высокому мужчине с кожаными шнурками на длинных седых кудрях, похожему на вояку бродяг из фильма Рязанова «Небеса обетованные», блистательно сыгранного Валентином Гафтом. Иван – бывший хиппи, который не смог или не захотел расстаться с соблазнами призрачной свободы.

Примерно через час толпа рассеивается, площадь пустеет – «праздник» закончился. Волонтеры утверждают, что столько теплых и искренних слов благодарности, сколько слышат они за свои рейды, никогда не услышат медики от обычных пациентов. «Бездомные ждут нас, как добрых фей, без наших лекарств они давно бы погибли, – говорят волонтеры. – Ведь у них нет денег на покупку даже самых простых средств».

Пациент с советским паспортом

«Мы молодая организация, нам всего два года, – расска-

зывает Лана Журкина, директор центра «Дом друзей». – Первоначальной идеей была помощь людям в трудной жизненной ситуации, осложнившейся хроническими заболеваниями, например, тем, кто стоит в очереди на пересадку легких. Сейчас эта категория подопечных отошла на второй план, главным направлением стала медицинская помощь живущим на улице. Этот проект у нас занимает примерно 70% времени.

Мы стараемся не разграничивать наших подопечных: неважно, живет ли он в собственной квартире или в заброшенной зоне парка, главное – помочь. Ведь болезни те же самые. Вначале, когда мы выезжали к кому-то на дом, то где-то у метро видели больных бездомных людей, оказывали им поддержку. Потом заработало «сарафанное радио», к нам потянулись остальные, говорили – в кустах лежит наш товарищ, ему плохо, помогите...».

В центре «Дом друзей» нет сотрудников, получающих зарплату: это волонтеры с медицинским образованием, медсестры или врачи. Два раза в неделю они выезжают в рейды, лечат и кормят бездомных на улицах, привозят одеж-

ду и обувь, перевязочные материалы и гигиенические средства, а иногда – костыли и коляски тем, кто в них нуждается, устраивают в наркологический или туберкулезный диспансер. Собирают «обозы помощи» с новейшими перевязочными материалами для сельских больниц, в которых не видели ничего, кроме примитивных бинтов, марлевых салфеток и бетадина.

Вот сводная таблица по программе «Уличная медицина» за прошлый год: провели 224 выезда, оказали первичную медицинскую помощь около 7 тысячам человек, сделали 1200 перевязок. Среди бездомных есть люди с ампутированными нижними конечностями – им передали в дар пять колясок и две пары костылей. И всех, у кого наблюдаются трофические язвы, обеспечили теплыми войлочными ботинками типа «Прощай, молодость». Только эта не очень эстетичная обувь может спасти в зимнее время от обморожения.

– Мы оказываем помощь в госпитализации в тех случаях, когда у человека нет документов и нет возможности их восстановить, – продолжает Лана. – Ведь старые советские паспорта в среде бездо-

мных можно увидеть чаще, чем российские. Они давно уже не являются удостоверением личности. Восстановление документов занимает колоссальное количество времени, а бездомные – люди не очень обязательные. Короткого пути к онкологическому и туберкулезному диспансерам, прикрепления к больницам для людей, выпавших из социума, у нас нет.

Приходится прибегать ко всяким уловкам. Недавно одному из подопечных с ранами на ноге потребовалось хирур-

гическое лечение. Случай не экстренный, «скорая» его бы не взяла. Но мы через дружественных нам врачей устроили его в больницу, там его прооперировали. Выйдя из больницы, он оставил бродяжничество, устроился на работу.

Волонтеры «Дома друзей» дают бездомным перевязочные наборы, чтобы они делали повторные перевязки сами. Если несколько дней держится высокая температура или поднимается давление, то вызывают «скорую», до 10 дней бездомный будет находиться

в больнице, а потом его выписывают. Он приносит волонтерам рекомендации лечащих врачей, по которым получит лекарства. «Мы даем препараты на неделю, во-первых, чтобы отслеживать состояние здоровья подопечного, а во-вторых, чтобы он не потерял лекарства, – говорят волонтеры. – Если потеряет весь курс, то не получит лечения. А если его состояние не позволяет переносить уличные условия, то мы устраи-



ваем его на время в хостел или на койко-место в рабочее общежитие. Ни ночлежек, ни социальных гостиниц в Москве нет».

Последняя история, закончившаяся с миром, – это судьба Дмитрия, больного тяжелой формой рака. У него не было ни паспорта, ни полиса, и ему бы никогда не оказали плановую помощь, необходимую при онкологических заболеваниях. Пришлось бы кучу времени тратить на сбор бумаг, восстановление документов, прикрепление к поликлинике. Волонтеры «Дома друзей» устроили его в Центр паллиативной медицины, отыскали его мать в Нижнем Тагиле, привезли ее в Москву. Мать и сын успели проститься, и он умер у нее на руках – не на улице и не в подвале, а в человеческих условиях, без мучений...

Портрет скитальца

Социальный портрет современного скитающегося человека можно написать пестрыми мазками. Кого только нет среди бездомных: врачи, художники, журналисты и даже профессора... Многие из них выросли в благополучных семьях и оказались на улице,

когда не стало родителей. Вот одна из грустных историй.

Жила-была чудесная семья: папа, мама и их дочь, единственный ребенок. Родители – ученые, погруженные в науку, а девочка, скажем так, с психическими особенностями, которые родители скрывали от окружающих. Дочку прописали к бабушке, и тут несчастье за несчастьем: родители погибают в аварии, бабушка умирает... Выясняется, что родительская квартира муниципальная. Ее, конечно, забирают, а девушка не знает, что ей делать, как жить дальше одной. Фактически она стала Маугли: добывает пищу на помойке, живет без света и горячей воды...

– Большая часть людей из благополучных семей оказывается на улице вследствие психических болезней, – говорит Лана Журкина. – Психика может поломаться внезапно. У нас есть подопечный, врач, жил с мамой, работал, все было нормально. И вдруг мама умирает у него на руках. Увидев «скорую», увозящую ее в морг, он так больше и не зашел в свою квартиру. Два года мужчина бродил по улицам и стал абсолютно не социализированным.

Есть, конечно, люди, страдающие дромоманией, – это психическая болезнь, природная склонность к бродяжничеству. Они не могут больше трех дней жить на одном месте, у них наступает ломка, они начинают ненавидеть место, где живут, и самих себя. А есть те, кого улица затягивает, привлекает своеобразной свободой и простотой жизни. Пока люди молоды и полны сил, они не замечают, как эта легкая и веселая «движуха» перерастает в жизнь на социальном дне, из которой вырваться очень трудно.

Когда-то бездомными становились только люди из неблагополучных семей, в основном алкоголики, бывшие заключенные. Сейчас их число пополняется благополучными людьми – жертвами семейных разборок, домашнего насилия. Особая категория – пожилые люди, выгнанные на улицу соседями по коммуналкам, желающими поживиться квадратными метрами.

Но, как пел Борис Гребенщиков: «если твой путь впечатан мелом в асфальт, куда ты пойдешь, когда выпадет снег?». Те, кто зимой прячутся от холодов в метро и электричках, – это лишь десятая часть всех бездомных.

Остальные живут в заброшенных зданиях, под платформами поездов, на теплых канализационных решетках. В южных штатах США на парковках у торговых центров можно увидеть целые города машин, в которых живут бездомные – они даже моются и чистят зубы в общественных туалетах. Это те, кто потерял работу, а затем и дом из-за ипотечных долгов.

Такие люди теперь появились и у нас: оставив квартиру жене, мужчина уходит жить в машину, надеясь, что все со временем наладится. Некоторые приезжают на заработки из других городов, устраиваются работать на стройки и иногда получают сразу крупную сумму. Решая отметить получку, они пропивают все деньги, вылетают с работы, а вернуться домой ни с чем им стыдно. Так и остаются жить на улицах...

Часть бездомных возвращается в нормальную жизнь в семью. Нередко трамплином для возвращения, как ни странно, служит больница: полежав на чистом белье под теплым одеялом, человек вспоминает, что когда-то был полноценным членом социума.

– Мы находимся с городом по разные стороны баррикад,

– продолжает Лана Журкина. – Работать с бездомными необходимо всем. Должно быть участие государства, города, некоммерческих организаций. Наша государственная система социальной защиты охватывает широкий спектр населения в усредненном порядке: пенсии и социальные пособия для всех одинаковые. А мы работаем с теми, кто просыпался через сито государственных структур. Никто не будет тратить силы на то, чтобы помочь каждому из них восстановить документы, устроиться на работу, достать лекарства. И они также убеждены, что им ни один чиновник не поможет.

В Москве есть Центр социальной адаптации, где ведется работа с бездомными, и чиновники утверждают, что эти бюджетные места не заполняются. На самом деле это незнание сути проблемы. На 30 тысяч городских бездомных там всего тысяча бюджетных мест, но центр работает в основном с москвичами. Бездомный из другого города, не имеющий документов, попадает в замкнутый круг: как устроиться на работу, если нет возможности оплатить проезд до этой работы или просто купить себе еды? Ему даже не

где переночевать или помыться. В городе должны быть пункты обогрева как первичное звено помощи, где можно получить консультацию по трудоустройству, перекусить, переодеться, перевязать раны, принять душ.

Не проходите мимо!

По мнению Ланы Журкиной, с бездомными связано большое число мифов. Их винят в криминогенной обстановке в городе, хотя на самом деле опасность скорее исходит от мигрантов, чем от бездомных. Жить на улице – значит находиться в постоянной тревоге. Бездомные бесправны, уязвимы и понимают, что в случае конфликта никто за них не заступится. Поэтому они стараются ни с кем не ссориться в ареале своего обитания.

Очень часто бездомным приписывают особую заразность для окружающих. Многие брезгливые люди из чувства предосторожности стараются не садиться в метро и не братья за поручни в вагонах из опасения, что их испачкали грязными руками бездомные. Но бездомные болеют теми же заболеваниями, что и все мы, и не являются ключевым источником заразы.

Туберкулез перестал быть болезнью социальных низов. Туберкулезная палочка рассеяна в воздухе вокруг нас, и заразиться можно независимо от того, беремся ли мы за поручень или нет. Самая обычная поликлиника – такой же рассадник болезнетворных микробов, как и места скопления бездомных. Главное – самим думать о своей безопасности и соблюдать элементарные правила, знакомые с детства: вернувшись с улицы, мыть руки с мылом, менять уличную одежду на домашнюю, не ходить в грязных ботинках по квартире.

Характерный неприятный запах бездомного человека исходит не только от немытого тела, но и от трофических язв. Венозной недостаточностью и трофическими язвами страдают практически все бездомные, поскольку они вынуждены спать сидя, у них нарушается циркуляция крови.

Распространена у них также и траншейная стопа – разновидность отморожения, когда из-за продолжительного холода и сырости при вынужденной малоподвижности поражаются ступни ног. Тяжелая форма траншейной стопы также характерна трофическими расстройствами с развитием

гнилостных инфекций. Люди, страдающие целым «букетом» заболеваний, не ощущают этих запахов, привыкают к ним, поэтому они иногда даже удивляются, что пассажиры в метро отсаживаются от них подальше. После перевязки запах исчезает, и человек может передвигаться в транспорте, не распугивая окружающих.

– Приближаются холода, и нам начинают звонить – человек сидит на улице и замерзает! – говорит Лана. – Мы говорим: а вы спросили, что ему нужно? Может быть, ему плохо и нужна «скорая». Если вы хотите помочь, отведите его в пункт фаст-фуда, купите кофе и бутерброд, он поест и отогреется, и это будет реальная помощь. А если он лежит, с трудом дышит или у него кровотечение – надо вызывать «скорую», прежде всего спросив, как он себя чувствует. Будьте людьми, не проходите мимо!

Мир бездомных не одномоментен: он похож на огромное лоскутное одеяло, где каждый порванный и застиранный лоскуток – отдельная судьба. По этим лоскуткам нередко читается многострадальная история огромной страны. Очень непростая история. ■

Фото автора



Жизнь в кредит

Хорошо быть состоятельным человеком! Высокий уровень жизни позволяет заводить полезные знакомства, а эти знакомства в свою очередь поднимают планку уровня жизни. А если человек небогат? Его уделом скорей всего станет определенная социальная изоляция либо компания людей того же слоя. Вот многие и стараются, если не достичь успеха, то хотя бы пустить пыль в глаза... На что же идут наши соотечественники ради приобретения хотя бы видимости успеха?

Страшные истории

Нина, имеющая свой бизнес дама, порой со смехом признается, что кредиты втрое

превосходят стоимость всего ее имущества. Это только кредиты, без учета процентов. Однако приближается праздник, и Нина заблаговременно

оформляет еще один, небольшой сравнительно с остальными, кредит, чтобы отметить этот день в модном ресторанчике с подружками. Отправляясь за границу отдыхать, она оформляет кредит на шопинг. Купленные вещи не только не изнашиваются, порой Нина не успевает их надеть и отдает прямо с не срезанными еще ценниками подругам.

Однажды я оказалась на праздновании дня рождения Нины в модном заведении в кругу ее ближайших подруг. Больно было видеть, как она, стараясь произвести впечатление богатой и респектабельной дамы, на кредитные деньги угощала нас самыми дорогими блюдами. Она заказывала и дозаказывала, а некоторые из подруг откровенно фыркали, посмеиваясь над ее наивностью. Кое-кто пришел без подарков и даже без цветов...

Мне стало жаль Нину, и я спросила, понимает ли она, что бесконечное наворачивание кредита на кредит с разными реструктуризациями однажды приведет ее к финансовому краху, отправит в долговую яму. Она печально кивнула, а потом добавила: «Но по крайней мере эти годы мы с семьей проживем как люди!».

А вот истории людей проще. В дальневосточном поселке Кавалерово живет один славный человек – Владимир, работающий на экскаваторе и получающий за это целых десять тысяч рублей в месяц. Когда его сын решил жениться, Владимир взял кредит на миллион, чтобы отпраздновать событие с размахом. И ведь дали кредит! И деньги были потрачены на шикарную свадьбу.

Только вот прошло полгода – и платить по кредиту стало нечем, и новых источников дохода не образовалось, как надеялся Владимир, и друзья не помогли, а зарплата осталась прежней. А чуть позже добавилось ртов в семью: появился внук. И долги по процентам растут...

Следующая история прилетела от моей подруги из Владивостока. Вот что она рассказала: «Есть у меня давняя знакомая Раечка. Я на нее смотрю и поражаюсь: ничему ее жизнь не учит. Раечке 62 года, она очень боится, что ее отстранят от работы по состоянию здоровья. Пока дали ей возможность поработать еще год. А кредит выплачивать 2 года и 8 месяцев. Дай Бог, чтобы справилась она со своим Ленечкой, выплатили они кредит.

Послушала я ее историю и поняла, что брать кредит на крутой джип в таком возрасте – это диагноз. И из последних сил выплачивать проценты, жертвуя здоровьем, – тоже диагноз. А следующее подтверждение диагнозу: только русская женщина может кредит взять на себя, а машину оформить на мужа! А ведь еще до покупки джипа она жаловалась, что задыхается под кредитами на ремонт и на мебель. Приехала тогда ко мне в гости, а я как раз сделала косметический ремонт, старую мебель выбросила, и вещи все лежали у меня в коробках. Раечка советовала взять кредит. Но я годик потерпела, поднакопила, чтоб собрать нужную сумму, и заказала недорогую, практичную и современную мебель. Приехала Раечка, посмотрела, сказала: «Фи, как простенько!», потом снова и снова на свои тяготы с кредитами жаловалась.

И каждый раз, вернув очередной кредит, звонила мне и говорила: «Порадуйся за меня!». Конечно, я искренне радовалась за подружку. И чуть ли не кричала: «Не лезь больше в это рабство!». В ответ слышала: «Ни за что, все, с меня хватит!». И что же? Кредит на новый джип. Как?

Зачем? Почему? В таком возрасте... На что люди только надеются?».

В чем причина?

Наверное, и у вас, мои дорогие читатели, таких историй наберется немало. Кстати, некоторые люди правильно сравнивают зависимость от кредитов с игроманией, а есть еще наиболее разумные и практичные, кто, заметив у себя первые признаки такой зависимости, вовремя обращаются за помощью к психологам. Потому что любая зависимость – это ненормально, это патологический процесс в психоэмоциональной сфере. Если его не скорректировать, он разовьется в полноценное заболевание, которое сломает человеку жизнь и в итоге, рано или поздно, все равно приведет его к необходимости лечиться.

Кредитоманию на Западе уже начали именовать болезнью XXI века. У нас пока только наиболее передовые экономисты пытаются привлечь внимание к проблеме, однако их никто не слушает: банковская система одержима жаждой отчуждения от народа финансовых потоков и сосредоточения их у себя. Со време-

нем придет осознание, и начнутся те же процессы, что и в Европе: ограничение кредитования, снижение процентов, организация помощи попавшим в долговую кабалу... Но нам-то с вами, дорогие читатели, жить здесь и сейчас, в современной России. «Времена не выбирают, в них живут и умирают!», как писал поэт Александр Кушнер. А чтобы победить болезнь, которой собственно и является зависимость, желательно знать ее причины. Давайте разберемся с причинами возникновения кредитомании, которые скрыты в самом человеке, в глубинах его подсознания. Сформулируем основные.

- Тот, кто стремится произвести благоприятное впечатление и завоевать расположение окружающих показной роскошью, в глубине души одинок, страдает от непризнания своих заслуг, от того, что его не понимают. Его самооценка снижена, у него нет уверенности ни в себе, ни в завтрашнем дне.

- Он не готов принимать других людей такими, какие они есть. Он все время боится нарваться на непонимание, обиду, предательство, наконец. Его психоэмоциональная сфера не вышла из подрост-

кового возраста, такой человек болезненно уязвим.

- В роскоши, пусть и показной, такой человек ищет защиты от накопившихся личностных проблем. Ему не кредит очередной надо брать, а решать свои проблемы и научиться общаться с окружающими.

Проиллюстрируем эти утверждения приведенными мною выше историями. Вот Нина, например, покупает себе подруг, потому что полагает, что без проявлений щедрости никто с ней дружить и общаться не будет.

А Владимир, который справил свадьбу сына на миллионный кредит, страдает от непризнанности односельчанами. И точно: рассмотрев глубже его историю, мы видим, что в поселок он приехал несколько лет назад. А в тех местах, где люди живут и знают друг друга поколениями, очень сложно выйти из роли чужака. И вот для того, чтобы стать своим, его подсознание подсказало ему «закатить пир на весь мир».

Наконец, Раечка. У нее проблемы в отношениях с мужем. Однако пара настолько боится приступить к их решению, что неосознанно набирает долги, чтобы потом объяснять себе и

окружающим, что именно в долгах причина их ссор. Хотя на самом деле им не кредиты надо брать, а разобраться, как жить вместе дальше. Но чтобы решить эти проблемы, нужно обладать храбростью и честностью, потому что даже признаться в них себе – нелегко.

Выход есть

Если с точки зрения психолога проанализировать стремление людей к богатству, его можно квалифицировать как потребность в защите от мира и окружающих. В защите от непродуктивных и конфликтных отношений с близкими, от конкурентной борьбы, которой пронизано все наше общество, от собственных комплексов и от необходимости разбираться в сильных и слабых сторонах собственной личности.

Ведь как удобно: взял кредит, блеснул показной роскошью, и окружающие хотя бы на миг замерли в восхищении и завистливом молчании. И этот миг становится передышкой в постоянной жизненной борьбе. Жаль только, что платить за эту передышку приходится слишком дорого.

Однако не могу не привести и несколько вполне удач-

ных кредитных историй. Вот, например, моя бывшая клиентка Ольга. Она имела работу с зарплатой около ста тысяч рублей, несколько подработок, к тому же, у нее один за другим умерли родители, оставив ей в наследство две квартиры. Ничего удивительного, что, взяв несколько кредитов, Ольга смогла переехать в современное просторное жилье, приобрела дорогой кроссовер и теперь озабочена строительством дачи.

Или другие знакомые, которые, прямо как в сказке, имеют одинокого богатого дядюшку в США. Да-да, и такое бывает! Конечно, они не копят на понравившуюся вещь – просто берут кредит и покупают. Их долги оплачивает дядя, проблем в отношениях с ним нет – они тщательно следят за этим, и даже в случае его ухода в мир иной, завешание уже составлено в их пользу. В таком случае, конечно, можно пользоваться кредитами.

Но посмотрите, как различаются приведенные мною истории. В первых, страшных, небогатые люди надевали на себя ярмо кредитного рабства – и в итоге становились еще беднее. Во вторых – достаточно обеспеченные люди пользовались кредитованием в

полной уверенности, что им есть чем расплатиться, и смогли позволить себе еще более высокий уровень жизни без тягостных лет накопительства и ограничений себя во всем. Справедлива народная поговорка «деньги к деньгам»!

Но тогда, получается, что у бедного человека нет шансов повысить свой уровень жизни? Ведь как ему запустить этот социально-философский механизм «деньги к деньгам», если финансы поют романсы? Выход есть.

- **Научитесь копить.** Откладывайте с каждого своего дохода, большого или маленького, десять процентов. Сначала это будет трудно, и вы будете срываться на какие-то непредвиденные расходы. Но постепенно привыкнете к ограничению. Посмотрите на наших пенсионеров! Получая грошовые пенсии, они умудряются не только более или менее нормально жить, но еще и откладывать немного денег и финансово выручать своих расточительных детей.

- **Используйте правило «куплю потом».** Оно помогает от незапланированных расходов. Понравилась вещь, полюбуйте ею, прикиньте на себя и скажите: «Куплю потом».

- **Отказывайтесь от любой показухи!** Не надо делать роскошные подарки друзьям и знакомым. Подарите что-то скромное. Если человек ценит вас за ваши личностные качества, он не обидится. А если в отношениях им руководила алчность, то нужен ли вам такой друг? Цените и оставляйте возле себя только тех людей, которым вы нравитесь, понятны и близки. Для таких людей не нужны дорогие подарки и демонстрации вашего уровня жизни.

- **Не соревнуйтесь по уровню жизни ни с кем!** Если ваши знакомые живут лучше вас и постоянно вас подзуживают, что надо бы и вам взять кредит, правильнее всего будет постепенно отойти в сторонку от таких знакомых. Не обижая, не объясняясь, просто общаться реже, дабы не поддаваться на провокации, способные всерьез испортить вам жизнь.

- **Если вам отчаянно захотелось какой-то предмет роскоши, который ну никак не вписывается в ваш обычный бюджет, воспринимайте это, как звоночек о ваших психологических проблемах.** Проанализируйте себя, свою душу, чтобы выяснить, где у вас болит. Может, вы страдаете от

соперничества? Или отношения в семье полны невысказанных накопившихся проблем? А вдруг вас тяготит одиночество? Найдите сами свою проблему или обратитесь за помощью к психологу, и решайте ее незамедлительно, самостоятельно или с помощью специалиста. Вот увидите: как только проблема будет решена, вы забудете о своем желании выкинуть деньги на ветер за ненужный предмет роскоши!

- Не радуйтесь, когда вам завидуют. Психотерапевты давно обратили внимание, что богатые и знаменитые – люди, у которых масса завистников, – обычно страдают от тяжелых и трудноизлечимых заболеваний, с ними чаще происходят несчастные случаи. Вынужденная публичность вытягивает из них все жизненные силы, поскольку защищаться от агрессивного проникновения в их частную жизнь им приходится серьезней и чаще, нежели обычным людям, живущим в неизвестности.

Богатые и знаменитые постоянно находятся в состоянии повышенного стресса. И это неудивительно: ведь им надо поддерживать свой имидж, защищать свои фи-

нансы, на которые ведется охота многими и разными людьми. А повышенный уровень стресса – это всегда снижение сопротивляемости организма разнообразным заболеваниям. Поэтому народная мудрость давно сформулировала это как постулат: «завистники убивают». Да, так происходит очень часто.

- Любите и цените свою личность. Какой бы она ни была, она уникальна. Вдумайтесь, среди семи с половиной миллиардов людей на планете вы – единственная в своем роде личность, со своим богатым внутренним миром, со своими идеями, принципами, уникальным жизненным опытом. Несомненно, вы заслуживаете настоящего, а не купленного показной роскошью внимания, понимания и признания от людей.

И последний совет: также никогда не забывайте, что вы и ваше бесценное душевное здоровье достойны того, чтобы в случае возникновения любой зависимости как можно скорее от нее избавиться. Зависимость от кредитов не просто успешно лечится, но человек еще и обучается разбираться со своими проблемами, что помогает ему выйти на новый уровень жизни. ■

Ирина Орловская



Матрона Московская: «Я буду вас видеть и слышать, помогать вам»

Блаженная Матрона Московская – одна из самых известных и почитаемых православных святых. Вся ее жизнь была примером великого духовного подвига любви, терпения, самоотречения и сострадания. Поток паломников, желающих приложиться к ее мощам и попросить помощи, не иссякает и сегодня

Рядом со станцией метро Марксистская на троллейбусной остановке всегда много людей. Почти все держат в руках цветы. Они едут к святой Матроне Московской.

Считается, что постоять у икон с ее образом, обратиться к ней с

молитвой, приложиться к мощам – значит обрести верную покровительницу, исцеляющую от болезней, печалей, дарующую надежду и терпение. Матрона, по убеждению верующих, дает просящим здоровье, радость семейной жизни и материнства.

Из жития блаженной Матронушки

Матрона Никонова появилась на свет в Тульской губернии в 1881 году. Село расположилось в 20 км от Куликова поля, знаменитого сражением русских и монгольских войск. Родители ее были простыми крестьянами, вели честную, но бедную жизнь.

Финансовое положение семьи было тяжелым, а Матрона была уже четвертым ребенком, поэтому родители вознамерились избавиться от дочери и отдать ее в государственный приют. Однако матери приснилось, что на ее руку села белая птица с лицом человека и закрытыми глазами. Женщина приняла это видение за знамение и отказалась от мысли отдать ребенка.

Ведь у девочки не было глазных яблок, впадины плотно закрывались веками, что придавало ей вид белой птицы из вещего сна матери. С самого рождения Матрона удивляла всех духовным видением. Девочка интуитивно находила священные образы и играла с ними в полной тишине. Ровесники относились к ней плохо, часто обижали, поэтому малышка перестала общаться с детьми и привыкла к одиночеству.

Дар исцеления и предсказаний появился у Матроны в семилетнем возрасте. Рядом с домом Никоновых находился Успенский храм, девочка часто посещала обитель, неподвижно слушая проповеди и молитвы священнослужителей. Ей были известны не только мысли других, она могла предвидеть опасности и стихийные катаклизмы. Молитвы слепой девочки помогали больным и обездоленным, к дому Никоновых стал стекаться народ.

Когда Матрона подросла, у нее появилась возможность путешествовать. Вместе с Лидией, дочерью местного дворянина, она посетила самые знаменитые храмы и святые места России.

Рассказывают, что однажды девочка встретила с Иоанном Кронштадтским, который назвал ее восьмым столпом отечества. Святитель предвидел особенное положение Матроны во времена гонений на христианство в России. В юном возрасте та предсказала кровавую революцию, которая принесет много страданий.

В 17 лет Матрона слегла. Она знала, что по воле Божьей должна принять такую судьбу и не унывала. Людей удивляло одухотворенное видение ею

материального мира. Она говорила, что Господь раскрыл перед ней истинную красоту своего Царства. Обычные же глаза видят только тень вышей и пречистой Обители. Святая многое знала, несмотря на неграмотность.

Переезд в столицу и кончина

В 1925 году будущая святая оказалась в Москве, в которой жила до самой смерти. Здесь она продолжала исцеление страждущих, что беспокоило двух ее братьев, вступивших в коммунистическую партию. Матрона стала бездомной и находила приют в квартирах и домах знакомых. Целительница жила без прописки, но чудесным образом избегала ареста.

Вскоре она предсказала начало войны, большие людские потери и победу русского народа. Днем Матрона принимала убитых горем людей, а ночью молилась о жертвах кровавых событий, невидимым образом помогала соотечественникам на поле брани.

До последних своих дней она не уставала исповедоваться и причащаться у навещавших ее священников. Когда душа святой покинула тело (2 мая 1952 года), огромное количество народа скор-

бело о ней. Матрону отпевали в храме Ризоположения, присутствующие подходили и прикладывались к ее рукам.

Сама она желала, чтобы ее похоронили на Даниловском кладбище. Святая предсказывала, что после ее смерти о ней многие забудут, кроме самых близких, а могила запустеет, но спустя много лет всплывет о ней память. И действительно через 30 лет ее могила на Даниловском кладбище стала священным местом, куда стекаются отечественные и иностранные паломники.

Чудотворения

Преподобная Матрона Московская горела желанием помогать людям, нуждающимся в исцелении или мудром совете. Вся помощь блаженной старицы была бескорыстной. Она подчеркивала, что чудеса совершает единственно сам Господь.

Рассказывают, что однажды в родное село к ней приполз мужчина, у которого были парализованы ноги. Он преодолел расстояние в 4 км по просьбе самой Матроны и получил исцеление, потому что не терял надежды.

Таких случаев было множество... Брата одной благоче-

стивой женщины разбил паралич. Мужчина не верил в способности святой, Матрона же велела привести его к себе, прочитала над несчастным молитвы, дала освященную воду. Неверующий уснул крепким сном, а утром совершенно выздоровел и стал искренне благодарить Бога.

Один состоятельный человек причинил другим людям много зла и страданий, что привело его к унынию. Несмотря на материальное благополучие, появлялись мысли о суициде. Из отчаяния мужчину вытащили ежедневные молитвы перед иконой святой Матроны. Это помогло ему вернуть веру и переосмыслить свой путь.

Одна девочка стала жаловаться на ухудшение зрения, пока совсем не ослепла. В больнице сказали, что ничем не смогут помочь. Друзья семьи посоветова-

ли привезти девочку к иконе преподобной Матроны и помолиться ей. Зрение вернулось после того, как мать и дочь покинули Покровский монастырь.

Церковь канонизировала Матрону Московскую в 1999 году, через год после того, как ее мощи торжественно переместили в Покровский монастырь. В 2004 году блаженную старицу причислили к лику общехристианских святых.

На территории России практически нет храма, в котором отсутствуют иконы с изображением этой святой. Покровский монастырь – главное место, где располагаются мощи и два известных образа блаженной старицы, привлекающие к себе колоссальное число верующих. ■

*Статья подготовлена
по материалам сайта
svyataya-matrona.ru*

Проверка интеллекта ♦ ответы

1. Дорога.
2. Один.
3. 120 раз.
4. Здесь зашифрованы цифры, рядом с каждой из которых справа добавлено ее зеркальное отражение. Поэтому правильным ответом будет 4.



5. Сок.
6. Джон – парикмахер и игрок в гольф; Дик – трубач и писатель; Роджер – водитель и инженер.

«60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

Читайте в № 11 журнала «60 лет – не возраст»

- Врожденные пороки сердца чаще всего проявляются в детстве. Но иногда их случайно находят при эхокардиографическом исследовании у взрослых людей. Какие бывают виды пороков, и когда их надо устранять с помощью операции, рассказывает консультант журнала, **кандидат медицинских наук Лариса Геня** в статье «**Недетские пороки сердца**».

- Липома, или жировик, – доброкачественная опухоль. Ее можно удалить только хирургически. Есть ли профилактика этого дефекта? Может, в рационе питания должно быть меньше жиров? Вы узнаете это из статьи **врача Александра Григорьева** «**Непредсказуемая липома**».

- Наши далекие предки много ходили и бегали. Мы же сегодня постоянно сидим: дома и на работе, в гостях и в транспорте. Но в сидячей позе скелет напрягается, диафрагма давит на легкие, затрудняя дыхание. При сидении страдают печень, желудок, кишечник... А больше всего достается позвоночнику. Как уменьшить негативное влияние сидячей позы? Это тема статьи обозревателя журнала **Татьяны Абрамовой** «**Цивилизация сидящих**».

- Чтобы выиграть схватку с тяжелой болезнью, приходится преодолевать боль, слабость, апатию и верить в победу. Это на своем примере доказал постоянный автор журнала, доктор геолого-минералогических наук **Сергей Белов**. Читайте его статью «**Исповедь туберкулезника**».

- Как мы защищаем окружающую среду, и какой мир оставим детям? Об этом размышляет главный редактор журнала «60 лет – не возраст» **Валентина Ефимова** в статье «**Откажемся ли от пластика?**».

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,
целителей о том, как сохранить здоровье
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
разных лет можно найти описания
оригинальных методик оздоровления и рецепты,
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»
можно приобрести в киосках печати,
а в Москве еще и в магазине «Медицинская книга»,
Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1
☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:
«Будь здоров!»

№1-12 за 2014 г.; №1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-11 за 2019 г.

«60 лет – не возраст»

№1-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-11 за 2019 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!»
в соцсетях: «Одноклассники», «ВКонтакте», «Фейсбук»

**В следующем
номере:**

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ЗИМОЙ
САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ НОВОГОДНИЕ ОБЫЧАИ
ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ГРЕЙПФРУТА
КАКОЙ УХОД ЛЮБЯТ ВОЛОСЫ

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать
с мнением редакции.

Подписано к печати 07.10.2019. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 85 200 экз. Заказ № 7339

Отпечатано с электронных носителей издательства.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15
Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru





Надо брать

Фото Геннадия Михеева

ЦЕЛИТЕЛИ СВЯТЫЕ



Одна из самых известных и почитаемых православных святых Матрона Московская еще при жизни славилась чудесными деяниями. Люди издалека приезжали к ней за помощью со своими болезнями, тревогами и скорбями.

Она не прекращает делать добро и после своей смерти... Поток паломников, желающих приложиться к святым мощам и попросить помощи, не иссякает и сегодня. Как завещала сама старица, к ней идут с цветами – как к живой.

22 ноября церковь и все верующие отмечают день рождения Матроны Московской, который стал также и днем ее памяти.